DANSUL RELAŢIILOR
Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României LERNER, HARRIET Dansul relaţiilor: cum să vorbim când ne simţim furioşi, răniţi, speriaţi, frustraţi, jigniţi, înşelaţi sau disperaţi / Harriet Lerner; trad. din lb. engleză: Monica Moroşanu.
— Bucureşti: Herald, 2018 ISBN 978 – 973 – 111 – 690 – 7
I. Moroşanu, Monica (trad.) 159.9
HARRIET LERNER, Ph. D. – *The Dance of Connection. How to Talk to Someone When You're Mad, Hurt, Scared, Frustrated, Insulted, Betrayed or Desperate*.
Copyright2001 by Harriet Lerner. All rights reserved.
Published by arrangement with HarperCollins Publishers.
Harriet Lerner
DANSUL RELAŢIILOR
Cum să vorbim când ne simţim furioşi, răniţi, speriaţi, frustraţi, jigniţi, înşelaţi sau disperaţi
Traducere din limba engleză:
MONICA MOROŞANU
EDITURA HERALD
Bucureşti, 2018
Coordonatorul colecţiei:
Ioana Socolescu
Redactori:
Irina Popa
Ioana Socolescu
Viziune grafică:
Laurian Bardoş
DTP:
Codruţ Radu
Corector:
Andreea Roşeţ
Pentru noutăţi şi comenzi vizitaţi site-ul nostru: www.editura herald.ro sau contactaţi-ne la: officeedituraherald.ro OP. IO – CP.33 Sect. II Bucureşti Tel: 021.319.40.60,021.319.40.61 Fax: 021.319.40.59,

021.319.40.60 Mob: 0744.888.388, 0771.664.320

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărţi nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă şi prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare a informaţiei, fără permisiunea editorului. Ediţie în limba română publicată de Editura Herald. Copyright © 22018

CUPRINS

MULŢUMIRI 9
PROLOG: Înapoi la groapa cu nisip 11
1. Cum să vă găsiţi vocea 13
2. Lecţii de voce de la tatăl meu 25
3. Familia noastră de origine: aici am învăţat să (nu) vorbim 37
4. Ar trebui să vă dezvăluiţi punctele vulnerabile? 51
5. Elogiul disimulării 67
6. Când ne tragem părinţii la răspundere 88
7. Dragostea vă poate prosti 107
8. Căsnicia: unde stabiliţi limitele? 129
9. „Nu mai pot trăi aşa!”
Cum transmiteţi un ultimatum într-o căsnicie 143
10. Cum să creaţi o atmosferă caldă 160
11. Bărbaţi tăcuţi/femei furioase 183
12. E greu să accepţi critica 195
13. Să-mi cer scuze? Nu spera prea mult 209
14. Reproşuri şi negativism: când nu mai aveţi răbdare să ascultaţi 227
15. Sunetul tăcerii: cum vă descoperiţi vocea atunci când sunteţi respinşi şi daţi la o parte 241
EPILOG: Fii ţie însuţi credincios 260
NOTE 267
Nota autoarei despre mulţumirile adresate specialiştilor 270

Celor mai buni prieteni ai mei

Mulţumiri

Prietenii mei apropiaţi m-au încurajat, au citit şi recitit în întregime manuscrisul – cu pasiune, inteligenţă şi

atenţie –, mi-au adus critici constructive şi mi-au oferit sfaturi competente. Le mulţumesc din suflet lui Jeffrey Ann Goudie, Emily Kofron, Marcia Cebulska, Marianne Ault-Riche, Stephanie von Hirschberg (care a ales şi titlul cărţii) şi lui Tom Averill. Mă simt deosebit de îndatorată faţă de Mary Ann Clifă, de la Clinica Menninger, un redactor meticulos şi generos, care a revizuit fiecare pagină.

Dragostea şi recunoştinţa mea se îndreaptă spre prietena/ agenta/extraordinarul meu manager, Jo-Lynne Worley, pentru competenţa ei remarcabilă, credinţa ei neclintită în scrisul meu şi sprijinul ei constant, încă din primul moment în care a făcut echipă cu mine, în 1990. Sunt norocoasă că am o relaţie bună cu editura HarperCollins, unde au apărut toate cărţile mele de până acum şi unde există cea mai bună echipă cu care mi-aş fi putut dori vreodată să lucrez. Editorul meu, Gail Winston, e visul oricărui autor; m-a ţinut pe calea cea dreaptă, oferindu-mi un meniu perfect echilibrat de critici şi aprecieri.

Mulţumiri soţului meu, Steve, pentru tot – în special pentru că mă iubeşte atât de mult şi pentru că mă face să râd, chiar şi când sunt într-o dispoziţie proastă. Faptul că a intrat în viaţa mea, împreună cu un detaşament întreg de actuale şi foste rude prin alianţă, la care se adaugă o familie extinsă, care îmi solicită la maximum vocabularul de superlative, este deja un bonus.

Alţi prieteni mi-au corectat părţi din manuscris sau m-au înconjurat cu înţelepciunea şi afecţiunea lor, oferindu-mi ajutor practic în timp ce scriam cartea. Le mulţumesc nepoatei mele (şi redactor, în acelaşi timp) Jen Hofer; surorii mele, Susan Goldhor; mamei mele, Rose Goldhor; celor doi fii ai mei, Matt şi Ben, care sunt mereu în inima mea. Mulţumiri agentului meu, Jessica Jonap, şi, de asemenea, le mulţumesc Vondei Lohness, lui Ellen Safier, Nancy Maxwell, Julie Cisz, Marilyn Mason, Mirandei Ottewell, Libby Rosen, şi, în mod special, lui

Joanie Shoemaker. La sfârşitul cărţii, le mulţumesc şi celor din lumea profesiei mele.

De-a lungul timpului, oamenii care au apelat la psihoterapie mi-au împărtăşit poveştile lor, cititorii m-au copleşit cu expresia recunoştinţei şi afecţiunii lor, iar prietenii şi colegii, prea numeroşi pentru a fi enumeraţi aici, mi-au dat încredere, m-au sprijinit, m-au ţinut la curent cu noutăţile şi mi-au ridicat moralul. Toţi aceşti oameni mi-au îmbogăţit viaţa şi au făcut posibil ca eu să pot scrie.

PROLOG

Înapoi la groapa cu nisip

Am auzit recent o anecdotă. Doi copii se jucau împreună, cu găletuşe şi lopeţi, la groapa cu nisip din parc. Dintr-odată, a izbucnit între ei o ceartă aprinsă, iar unul dintre copii a plecat în fugă, ţipând: „Te urăsc! Te urăsc!” Aproape imediat însă, cei doi s-au întors la groapa cu nisip, jucându-se împreună de parcă nimic nu s-ar fi întâmplat.

Doi adulţi observau interacţiunea de pe o bancă din apropiere. „Ai văzut?” a remarcat unul dintre ei, admirativ. „Cum reuşesc copiii să facă aşa ceva? Acum cinci minute erau duşmani”.

„E simplu”, a răspuns celălalt. „Au ales fericirea în locul dreptăţii”. 1

Adulţii iau rareori această decizie. Ne este foarte greu să ne distanţăm de propria furie, de amărăciune sau de durere. Ştim că viaţa e scurtă, dar, la naiba, nu ne întoarcem la groapa cu nisip până când interlocutorul nostru nu recunoaşte că el a început cearta şi că nu are dreptate. Nevoia noastră de a echilibra talerele balanţei este atât de puternică, încât ne baricadăm în negativism, în detrimentul fericirii proprii şi al stării de bine.

Multă suferinţă ar putea fi evitată dacă am fi mai mult asemenea acelor copii. Ne-am însenina şi am putea trece mai departe. Mă calmez şi mă simt uşurată când soţul meu bate la uşa biroului, chiar în timpul unei dispute, mă cuprinde în braţe şi îmi spune: „Te iubesc. Cearta asta

e o prostie. Hai s-o lăsăm baltă”. Ca doi copii la groapa cu nisip, avem dintr-odată inima uşoară şi chef de joacă.

Desigur, viaţa de adult nu este întotdeauna aşa de simplă. Unele probleme trebuie reanalizate – nu evitate –, iar discuţiile sunt o parte esenţială a acestui proces. Avem nevoie de cuvinte ca să putem începe să ne vindecăm rănile emoţionale, diferenţele de opinie şi relaţiile deteriorate.

Nevoia noastră de-a pune în cuvinte, de conversaţie, de definiţii clare este mai mare decât dorinţa de a face dreptate. Prin cuvinte, ajungem să îl cunoaştem pe celălalt şi să fim cunoscuţi la rândul nostru. Această *cunoaştere* devine motorul celor mai profunde nevoi şi dorinţe ale noastre: de intimitate şi conexiune cu ceilalţi. Modul în care se dezvoltă şi evoluează relaţiile cu cei mai importanţi oameni din viaţa noastră depinde de curajul şi de luciditatea de a ne descoperi propria voce. Acest adevăr rămâne valabil şi în ceea ce priveşte relaţia cu propria individualitate. Chiar şi atunci când nu suntem auziţi, s-ar putea să avem totuşi nevoie să recunoaştem sunetul vocii noastre, spunând cu glas tare ceea ce gândim cu adevărat.

Provocarea căreia trebuie să-i facem faţă ca adulţi este aceea de a dezvolta o voce puternică, inconfundabilă, care să ne aparţină în totalitate, o voce care să reflecte cele mai profunde valori şi convingeri ale noastre. Odată ce ne vom simţi în largul nostru cu această voce, o vom putea folosi în cele mai importante dintre relaţiile noastre. Vom putea alege să ne *aflăm* în miezul unei conversaţii dificile sau să o părăsim. Vom vorbi sau vom decide să n-o facem. Indiferent ce am hotărî, ne vom putea întoarce la groapa cu nisip mai înţelepţi, cu mintea limpede şi având un scop precis. Astfel, ne putem întări şinele şi relaţiile şi vom avea cea mai bună şansă de a fi fericiţi în timpul pe care îl avem de petrecut unul cu celălalt.

CAPITOLUL I

Cum să vă găsiţi vocea

Dorinţa de a ajuta oamenii să vorbească bine şi cu

înţelepciune, uneori despre cele mai dificile subiecte, este firul roşu care uneşte munca mea de autor cu aceea de psihoterapeut. A vorbi bine presupune a pune întrebări, a transmite o idee, a ne clarifica dorinţele, credinţele, valorile şi limitele personale. Modul în care decurge această comunicare determină dacă la sfârşitul zilei dorim sau nu să ne întoarcem acasă.

Această sarcină nu este deloc uşoară, aşa cum par să sugereze unele sintagme superficiale, precum *abilităţi de comunicare* sau *dezvoltarea asertivităţii*. Asertivitatea este considerată o idee bună – ba chiar un ideal cultural. Şi cu toate astea, în ciuda atâtor runde de antrenament asertiv şi a puzderiei de sfaturi despre cum să comunicăm clar, cu tact şi la momentul potrivit, simţim că nu suntem auziţi, deşi facem tot ce putem pentru a ne exprima. Descoperim că nu avem nicio influenţă asupra soţului, soţiei sau partenerului, că discuţiile nu duc la niciun rezultat, că un conflict produce numai suferinţă, când ar putea fi ocazia ca doi oameni să înveţe mai multe unul despre celălalt. Ne putem găsi în faţa aceleiaşi dileme când este vorba despre propria mamă, despre o soră sau un unchi ori un prieten apropiat.

Limitele” bunei comunicări”.

Toţi vrem să comunicăm bine şi să ne facem auziţi. „El pur şi simplu nu înţelege”. „Ea e atât de cârcotaşă!” – iată două exemple de puncte de vedere pe care le aud zilnic la cabinet. Am trecut cu toţii prin stări de proastă dispoziţie, când avem impresia că nu am fost băgaţi în seamă sau înţeleşi, dar, când vorbim din inimă, tânjim să fim auziţi.

Mi-aş dori să vă pot asigura din nou că după lectura acestei cărţi veţi fi, în sfârşit, auziţi şi ascultaţi în cele mai dificile relaţii din viaţa voastră. Sau că întărirea vocii interioare, transformarea ei din şoaptă în strigăt şi creşterea încrederii în sine vă vor garanta dragostea şi aprecierea celor din jur. Sau că, urmându-mi sfaturile, veţi trăi un profund sentiment de pace.

Adevărul este că nimic nu ne poate garanta faptul că persoana cealaltă va înţelege sau ne va răspunde aşa cum ne dorim. S-ar putea să nu puteţi depăşi niciodată limita dincolo de care acea persoană vă poate asculta. S-ar putea ca persoana respectivă să nu vă iubească nici acum, nici mai târziu. Iar dacă vă asumaţi curajul iniţierii, dezvoltării sau aprofundării unei conversaţii dificile, este posibil ca acest lucru să nu aducă decât un plus de stres şi de încordare, cel puţin pe termen scurt.

Nimic – nici măcar antrenarea asertivităţii şi toate abilităţile de comunicare din lume – nu poate împiedica o relaţie să devină un loc al manifestării tăcerii ostile sau al evadării, al furiei sau al frustrării, chiar dacă ne referim strict la perioadele ei dificile. Nicio carte şi niciun expert nu ne pot proteja de întreaga gamă de stări emoţionale negative care ne definesc ca oameni. îl putem influenţa pe celălalt prin ceea ce spunem şi prin ceea ce nu spunem, dar niciodată nu putem controla rezultatul.

Acestea fiind spuse, *putem* învăţa enorm din capitolele care urmează. Ne putem *maximiza* şansa de a fi auziţi şi de a continua relaţia. Putem duce discuţia la un alt nivel atunci când încercarea noastră iniţială nu a produs rezultatul dorit. Putem scăpa de obiceiurile noastre conversaţionale neproductive, aşa încât relaţia în care ne aflăm să ia o întorsătură favorabilă. Putem explica ce anume considerăm că suntem îndreptăţiţi să primim şi pentru ce ne simţim responsabili – şi ce vrem să spunem, de fapt. Sau, ca o alternativă, putem învăţa să ne simţim mai împăcaţi cu propria confuzie. Putem avea o încredere solidă în noi înşine, chiar şi atunci când cealaltă persoană refuză să ne vorbească.

EFORTUL DEA OBŢINE O VOCE AUTENTICĂ

Provocarea descoperirii vocii autentice într-o relaţie intimă presupune mult mai mult decât sugerează un termen precum *comunicare*. Autenticitatea sugerează calităţi greu de identificat, cum ar fi abilitatea de a fi *prezenţi* cu toată fiinţa în propria viaţă, concentraţi şi *în*

contact cu varianta optimă a sinelui nostru, în cele mai importante discuţii pe care le purtăm. Pentru a evolua în această direcţie, avem nevoie să clarificăm – nouă şi celorlalţi – ce este cu adevărat important pentru noi. A avea o voce autentică într-o relaţie înseamnă să:

— Putem vorbi deschis despre abilităţile noastre, dar şi despre problemele sau vulnerabilităţile proprii.

— Putem stimula şi calma situaţia.

— Putem asculta şi pune întrebări care ne permit să înţelegem cu adevărat cealaltă persoană şi să adunăm informaţii despre orice lucru care ne afectează.

— Putem spune ceea ce gândim şi simţim, să putem semnala diferenţele de opinie şi să îi acordăm şi celuilalt posibilitatea să facă la fel.

— Ne putem defini valorile, convingerile, principiile şi priorităţile şi să facem tot ce este posibil pentru a acţiona în conformitate cu ele.

— Putem defini ceea ce credem că avem dreptul să primim într-o relaţie şi să putem clarifica limitele a ceea ce vom tolera sau accepta la comportamentul celuilalt.

— Putem pleca (ceea ce înseamnă că avem autonomie financiară şi emoţională), în caz de nevoie.

A doua jumătate a acestei liste se referă la a-ţi cunoaşte limitele – adică\valorile, credinţele şi priorităţile –, care sunt atât de importante pentru menţinerea şi protejarea propriei individualităţi, încât nu vom face rabat de la ele, indiferent de tipul relaţiei. Aceasta este, probabil, cea mai dificilă provocare pentru cupluri. Teoretic, oricare sau toate aceste acţiuni par evidente şi uşor de realizat. Dar, atunci când avem de-a face cu persoane dificile sau cu relaţii importante, niciodată nu este atât de uşor precum pare.

NOI CONVERSAŢII CURAJOASE

A fi autentic într-o conversaţie nu înseamnă doar a fi noi înşine atunci când vorbim, ci şi a alege acel sine care vrem să fim. Ceea ce numim „sine” nu e niciodată un element static, ci un lucru în permanentă construcţie. De

aceea, nu vom descoperi cine suntem cu adevărat stând singuri în vârf de munte şi meditând sau devenind introspectivi şi „mergând în profunzime”, oricât de utile ar fi aceste exerciţii personale. Calea ce mai nobilă spre descoperirea şi reinventarea sinelui trece prin relaţiile noastre cu alţi oameni şi prin conversaţiile pe care le purtăm cu aceştia.

Ca un paradox trist, cu cât o relaţie este mai importantă şi mai stabilă (de exemplu, aceea cu un partener sau cu o rudă), cu atât mai mult avem tendinţa să purtăm conversaţii limitate, de rutină, în care experienţa noastră în ce priveşte propria individualitate şi cea a celeilalte persoane devine un cadru strâmt şi imobil. Obiectivul meu este să vă provoc la noi tipuri de conversaţie, care vor crea o viziune mai extinsă, eliberatoare, a ceea ce suntem cu adevărat şi a posibilităţilor noastre reale.

Deşi sunt de acord cu expresia „a-ţi găsi propria voce”, imaginea pe care aceasta o evocă este înşelătoare. Nu ne căutăm vocea autentică la groapa de gunoi, ca un câine care scormoneşte prin noroi, ca să dezgroape un os de ros. La fel, într-o conversaţie facem mai mult decât să ne arătăm aşa cum suntem; putem, de asemenea, să ne descoperim, chiar să aprofundăm cine suntem. În acest caz, provocarea constă nu doar în identificarea vocii noastre autentice, ci şi în amplificarea ei.

PARADOXUL AUTENTICITĂŢII

A afirma ceea ce avem în minte şi în suflet este cel mai preţios drept al nostru. Capacitatea de a enunţa propriul adevăr constituie esenţa intimităţii şi a demnităţii personale. Poeta Adrienne Rich afirmă minunat acest lucru: nu e nevoie, scrie ea, să ne spunem totul sau să o spunem deodată; nici măcar nu este nevoie să ştim de dinainte tot ce trebuie să spunem. Dar o relaţie onestă, ne aminteşte ea, este aceea în care „încercăm tot timpul să extindem posibilităţile de adevăr între noi… posibilităţile de viaţă dintre noi” 1. Când nu suntem capabili să ne

exprimăm autentic, relaţiile noastre se înscriu într-o spirală descendentă, iar sentimentul integrităţii şi al demnităţii personale se prăbuşeşte şi el.

Cu toţii ne dorim să avem o relaţie atât de intimă şi de relaxată, încât să ne putem împărtăşi orice şi oricât, fără a fi nevoie să ne cântărim mai întâi cuvintele. Cine vrea să ascundă lucruri, să fie într-o relaţie în care nu îşi permite să fie cunoscut (a) de celălalt? A vorbi cu propria voce, şi nu cu a altcuiva, este cu siguranţă o idee bună. Încă nu am întâlnit persoana care să viseze să fie falsă sau invizibilă în cele mai profunde relaţii din viaţa sa. Dictonul „Fii tu însuţi" este un ideal cultural trâmbiţat peste tot şi, din fericire, nimeni altcineva decât noi nu este mai calificat să o facă.

Dar iată că aici există un paradox:

A te exprima deschis şi a fi „tu, cel adevărat" nu reprezintă automat nişte virtuţi. Uneori, exprimarea gândurilor şi a sentimentelor noastre întrerupe liniile de comunicare, îl face pe celălalt să scadă în ochii noştri ori îl determină să se ruşineze, reduce posibilitatea ca doi oameni să se audă reciproc sau chiar să împartă aceeaşi cameră. La fel, a discuta nu este întotdeauna soluţia cea mai potrivită. Ştim din experienţa personală că până şi cele mai bune intenţii de a gestiona o situaţie dificilă pot înrăutăţi lucrurile. De asemenea, există posibilitatea să vorbim despre un anumit subiect la infinit sau să ne concentrăm asupra aspectelor negative într-un mod care ne afundă şi mai mult în negativism, când ar trebui mai degrabă să ne distragem atenţia de la negativism şi să mergem să jucăm bowling.

Recent, un consilier marital a spus, tachinându-mă: „Scrii o *altă* carte care să ajute femeile vorbească pentru ele? Eu încerc să-mi ajut clienţii să tacă". Apoi, pe un ton mai serios, a adăugat: „De ce cred oamenii că trebuie să-i spună celuilalt *tot* ce simt? De ce simt nevoia să-şi împărtăşească fără cenzură reacţiile?" Se referă la criticile distructive care macină cuplurile, pe măsură ce acestea se

concentrează în mod selectiv asupra aspectelor supărătoare ale partenerului, mai degrabă decât să exprime ceea ce apreciază şi admiră unul la celălalt. Aici mai era vorba şi de schimburile emoţionale dure, excesive, care, atunci când sunt scăpate de sub control, deteriorează intimitatea şi legăturile emoţionale dintr-o relaţie de familie.

Într-adevăr, în multe situaţii este înţelept mai degrabă să urmezi o strategie decât să fii spontan. Acest lucru este valabil mai ales atunci când avem de-a face cu o persoană dificilă, cu o problemă delicată sau cu o situaţie tensionată. Este o adevărată provocare să luăm decizii înţelepte despre cum şi când să spunem, ce şi cui, iar înainte de asta, să ştim cu adevărat ce vrem să spunem şi ce sperăm să obţinem spunând.

În capitolele care urmează, vom învăţa să clarificăm, să gândim, să planificăm ce vrem să spunem şi chiar să simulăm anumite lucruri în cadrul conversaţiilor noastre – nu de frică şi din dorinţa de siguranţă, ci mai degrabă din poziţia unei persoane curajoase, care îşi asumă riscuri. Scopul nu este de a ne îndepărta de idealul autenticităţii, ci de a face un pas inspirat spre acesta. Proclamarea adevărului, la fel ca şi procesul împăcării, nu apare de la sine. Uneori acest lucru trebuie să fie măsurat şi planificat – o provocare care se bate cap în cap cu nevoia imperioasă de a fi pur şi simplu noi înşine, cei adevăraţi, minunaţi, spontani şi liberi.

CONVERSAŢII DIFICILE

În mod evident, cele mai mari provocări le întâlnim în cazul conversaţiilor dificile. Ne simţim furioşi, amăgiţi, confuzi, speriaţi, răniţi, jigniţi, trădaţi, epuizaţi sau disperaţi. O relaţie poate ajunge într-un punct critic, când nu ne mai putem face auziţi sau (dacă ne aflăm de cealaltă parte a dialogului) în care nu mai putem continua să ascultăm o persoană care ne oboseşte cu nemulţumirile ei, cu critica exagerată, cu negativismul, cu cereri nesfârşite, cu justificări sau cu un comportament iresponsabil. Ne-am

dori să ni se ceară iertare sau ca celălalt să îşi recunoască o greşeală, dar asta nu se întâmplă. Pe măsură ce învăţăm să gestionăm aceste conversaţii şi tăceri, creăm ocazii de a aprofunda cunoaşterea de sine, înţelegerea celuilalt şi a relaţiei dintre noi. Şi putem învăţa când e momentul să renunţăm şi să plecăm – ceea ce echivalează cu o salvare –, chiar dacă astfel pierdem o relaţie.

Aceasta este o provocare majoră sau, mai bine spus, o muncă de o viaţă. Fiecare dintre noi aduce niveluri diferite de transparenţă şi de maturitate în conversaţiile cu ceilalţi, dar chiar şi în cadrul aceleiaşi relaţii există zile când ne raportăm diferit la celălalt. Încercarea de a avea o voce proprie e deosebit de dificilă şi de complexă în spaţiul intens emoţional al vieţii de familie. Fiul meu cel mic, Ben, a exprimat perfect această dilemă atunci când soţul meu, Steve, îl conducea acasă de la aeroport, în vacanţa de iarnă a celui de-al doilea an de facultate. „Ştii, tată”, i-a spus Ben, ca şi cum ar fi fost vorba de ceva banal, „pe măsură ce ne apropiem de casă, simt cum se destramă straturile mele de maturitate”.

Fac parte dintre cei care lucrează cu oamenii, dar în momentele de îngrijorare sau de furie reacţionez ca şi când aş avea creierul rudimentar al unei reptile. Pentru mulţi dintre noi, dragostea şi căsnicia devin, cu timpul, un teren de luptă în care ne manifestăm imatur sau ne lăsăm dominaţi de o ceaţă care ne împiedică să gândim. Se poate întâmpla ca o vizită acasă să ne facă să ne închistăm, astfel încât devenim incapabili să direcţionăm conversaţia, în mod creativ, către alte subiecte.

Unele persoane sau grupuri ne ajută să ne dezvoltăm, ne dau posibilitatea de a ne perfecţiona, în timp ce altele reuşesc exact opusul; în consecinţă, ne putem manifesta inspirat într-o anumită relaţie, dar ne simţim incapabili să exprimăm un gând coerent în alta. Multe lucruri legate de noi, pe care le credem a fi adevărate şi constante, se pot schimba drastic atunci când interacţionăm cu oameni care nu ne limitează, ci ne

măresc orizontul. Când ne străduim să ne dezvoltăm (mai degrabă decât să ne limităm) vocea, suntem capabili:

— Să ne formăm o imagine mai clară şi mai complexă despre noi şi despre o altă persoană.

— Să vorbim onorabil, păstrându-ne integritatea, chiar şi atunci când cealaltă persoană se comportă într-un mod nepotrivit.

— Să ne întărim capacitatea creativă, înţelepciunea, bucuria şi însufleţirea. Să ne dezvoltăm capacitatea de a da şi de a primi iubire.

În concluzie, modul în care ne folosim vocea este foarte important pentru identitatea noastră şi constituie atât temelia vieţii noastre personale, cât şi cea a unei sănătoase încrederi în sine.

NU ESTE DOAR PROBLEMA FEMEILOR

Dansul relaţiilor continuă lunga mea tradiţie de cărţi adresate femeilor. Cu toate acestea, sper, bineînţeles, că bărbaţii vor citi această carte şi se vor simţi corect reprezentaţi şi apreciaţi din plin. Suntem cu toţii în aceeaşi barcă atunci când vine vorba să încercăm să ne exprimăm înţelept şi corect.

Vreau să subliniez de la început că nu sunt de acord cu ideea răspândită conform căreia bărbaţii, în general, se pricep mai bine decât femeile la a vorbi răspicat. E drept, vocile bărbaţilor privilegiaţi sunt cele care „contează cu adevărat", cel puţin în sfera publică. În ciuda a trei decenii de feminism, majoritatea instituţiilor încă sunt conduse aproape exclusiv de bărbaţi (deşi probabil că nu de acei bărbaţi cu care ne petrecem noi timpul). Dar în viaţa lor privată, chiar şi acei bărbaţi recurg la tăcere – ori vorbesc prea tare – atunci când simt că nu îşi pot susţine opiniile.

Mulţi bărbaţi sunt prinşi între concepţia generală, care susţine că „a fi bărbat" echivalează cu a fi autoritar şi stăpân pe situaţie, şi experienţa lor reală, caracterizată de lipsa unei voci autentice. Unii bărbaţi se exprimă mai degrabă prin conduită decât prin cuvinte sau îşi iau rolul cultural prea în serios atunci când nu se pot face auziţi de

către oamenii importanţi din viaţa lor – un proces care le erodează încet-încet şi, în cele din urmă, le distruge stima de sine.

Dincolo de stereotipuri

Se spune că femeile au o nevoie mai mare de conversaţie şi de companie decât bărbaţii. Ni se spune, de exemplu, că „femeile caută să relaţioneze, iar bărbaţii au nevoie de spaţiu” sau că „bărbaţii vor mai mult sex, iar femeile vor mai multă conversaţie”. Asemenea enunţuri pot conţine o anumită doză de adevăr, dar o psihologie a contrariilor, de tip *yin* şi *yang*, nu surprinde bogăţia experienţelor umane şi nici realitatea pe care o trăieşte o persoană zi de zi.

De exemplu, atunci când o căsnicie ia sfârşit, de cele mai multe ori bărbatul este cel care clachează, mai ales dacă soţia îl părăseşte pe neaşteptate. Deseori, nu a realizat la timp gravitatea acuzaţiilor ei, nu a dat atenţie distanţei care s-a creat între ei sau a dat din umeri când ea îi tot repeta că acţiunile lui (sau lipsa acestora) o rănesc. De fapt, el a neglijat situaţia. Un bărbat a explicat astfel acest tip de situaţie: „Am mers înainte, ca prostul”.

Dar şi femeia poate contribui la eşecul partenerului ei de a realiza iminenţa despărţirii sau a divorţului. Poate că se plânge, chiar în mod repetat, dar apoi continuă să tolereze starea de fapt şi face tot ce făcea şi înainte. În momentul în care căsnicia sau relaţia lor este într-adevăr în pericol, este posibil ca ea să nu facă tot ce trebuie pentru a depăşi bariera neînţelegerii, pentru a-i transmite cât de serios se gândeşte să plece, dacă el nu se schimbă. De prea mult timp spune un lucru („Nu pot trăi aşa”), dar face contrariul (continuă să tolereze situaţia). Vocea ei sfârşește în mijlocul încăperii, în spaţiul gol care se cască tot mai mult între ei, iar lui îi este tot mai greu să o audă cu adevărat atunci când ea îi spune „Vorbesc serios”.

De obicei, femeile suferă cel mai mult într-o căsnicie atunci când simt că nu au nicio influenţă asupra partenerului lor. Ulterior, este posibil ca aceleaşi femei să

se simtă uşurate când aud experţii spunând că nimeni nu poate schimba o persoană care nu vrea să se schimbe. Adesea însă, această mostră de înţelepciune se traduce prin „merge şi aşa” (sau o atitudine de tipul „nu pot face nimic în sensul ăsta”), care aruncă relaţia într-o spirală descendentă. Ideea că „bărbaţii sunt de pe Marte” – deci ei se situează în opoziţie cu femeile, mai degrabă decât să existe o apropiere între sexe – poate face o femeie să-şi piardă vocea, o determină să găsească scuze partenerului, să-i tolereze un comportament care de multă vreme o costă prea mult. Totodată, bărbatul are motive să evite încercarea de a-şi găsi vocea autentică sau de a-şi asuma pe deplin responsabilitatea pentru alegerile sale.

Noi, femeile, nu ne consolidăm vocea dacă ajungem să credem că o schimbare în comportamentul cuiva este echivalentă cu a învăţa porcul să zboare. Dimpotrivă, suntem prinse în capcana celor mai recente cercetări despre cât de mult diferă creierele bărbaţilor de ale femeilor, gândindu-ne că nu ar trebui să ne aşteptăm ca aceştia să-şi ridice ciorapii de unde i-au aruncat. Pare mai uşor să te dai bătută şi să te adaptezi unor împrejurări potrivnice, chiar dacă pe termen lung preţul pe care asemenea compromisuri îl cer este enorm.

Dar problema găsirii unei voci autentice depăşeşte totodată diferenţele legate de sex, de orientarea sexuală a unei persoane şi de alte filtre (legate de rasă, clasă socială, generaţie) care ne marchează viziunea asupra lumii. De exemplu, oricine poate întâlni dificultăţi atunci când încearcă să se facă auzit sau poate eşua să facă diferenţa dintre a te plânge şi a exprima o poziţie clară a identităţii proprii – o poziţie în legătură cu care să nu existe un compromis. Oricine se poate confrunta cu eşecul de a face o conversaţie să evolueze. Oricine îşi poate spune punctul de vedere (sau poate păstra tăcerea) în detrimentul celuilalt sau al identităţii proprii. În ciuda tendinţei noastre de a polariza sexele, cred că oamenii sunt, de cele mai multe ori, mai degrabă asemănători decât diferiţi.

DIN PROPRIA EXPERIENŢĂ

În casa în care am crescut, tatăl meu era cel care nu spunea ce gândeşte. După decesul său, survenit în ianuarie 1998, cu puţin înainte de a împlini 89 de ani, acest lucru m-a preocupat destul de mult timp. Acum, când el nu mai este, mi-am dat seama cât de profund mi-a influenţat munca felul în care el a trăit şi cum m-a condus spre subiectul acestei cărţi. Tatăl meu m-a inspirat prin pasiunea lui pentru limbaj şi pentru cuvinte şi prin faptul că era un om glumeţ şi talentat. Dar cel mai mult m-a influenţat faptul că nu putea (sau nu voia) să-şi exprime părerea atunci când era absolută nevoie să o facă.

Ca o ironie a sorţii, tatăl meu şi-a pierdut efectiv capacitatea de a vorbi cu un an înainte să moară. Când am organizat serviciul memorial la noi acasă, soţul meu, Steve, mi-a propus să ascultăm o înregistrare în care tatăl meu spunea poveşti, casetă pe care o înregistrasem cu zece ani înainte, când el încă nu se mutase la căminul de bătrâni. La început m-am gândit că e o idee ciudată ca vocea unei persoane moarte să marcheze serviciului memorial al acelei persoane – mai ales dacă fusese prizoniera unei muţenii absolute în ultimul an de viaţă. Dar s-a dovedit a fi o sugestie minunată. Prietenii care s-au adunat la noi acasă în după-amiaza aceea au apreciat ocazia de a-l cunoaşte pe tatăl meu nu doar din amintirile noastre, ci şi ascultându-i vocea profundă, răsunătoare şi admirând felul în care îşi alegea cuvintele. Am fost deosebit de emoţionată să aud încă o dată glasul tatălui meu şi am ştiut că el ar fi aplaudat gestul de a-l fi adus astfel în prim-plan. Din moment ce această carte a dospit în mintea mea de la moartea tatălui meu, mi se pare potrivit să împărtăşesc mai multe despre viaţa lui, cel puţin despre partea legată de acest subiect. Bineînţeles, opinia fiecăruia dintre noi despre propriii părinţi (sau, la drept vorbind, despre părinţii oricărei alte persoane) e în mod necesar fragmentară, subiectivă şi incompletă. Dar cred din tot sufletul că pasiunea mea de a ajuta oamenii să

îşi găsească vocea îşi va dezvălui cursul în paginile următoare. Voi ilustra totodată ideea că această carte nu este doar un mijloc de a îmbunătăţi comunicarea şi conexiunile. Ea vorbeşte şi despre a evita tragedia pierderii individualităţii.

CAPITOLUL 2

Lecţii de voce de la tatăl meu

Nu toţi bărbaţii îşi doresc să fie cap de afiş. Am realizat acest fapt simplu în copilărie, fiind martora mariajului părinţilor mei. Tatăl meu, Archie, era partenerul conciliant, în timp ce mama mea, Rose, lua toate hotărârile. Ea decidea cum vor fi împărţiţi şi cheltuiţi banii, cum vom fi crescute şi educate eu şi sora mea, ce tablouri vor fi agăţate pe pereţi şi aproape orice altceva. Archie o lăsa pe ea să hotărască dacă micul lui dejun consta dintr-un ou sau din două, dacă avea sau nu supliment la desert ori dacă primea felia arsă de pâine prăjită. Niciodată nu l-am auzit protestând, nici măcar atunci când mama i-a pregătit pentru prânz un sandviş cu resturile de fasole verde rămase de la masa de dinainte.

Ori de câte ori eu sau sora mea, Susan, aveam o întrebare sau trebuia să cerem permisiune pentru un anumit lucru, apelam la mama. La fel proceda şi Archie, care părea mulţumit de subordonarea lui aproape infantilă. După ce am crescut şi aveam deja o familie a mea, părinţii obişnuiau să ne viziteze în Topeka, statul Kansas. „Ce ţi-ar plăcea să mănânci la micul dejun, tati?” îl ispiteam eu. „Întreab-o pe mama ce pot să mănânc”, îmi răspundea el afectuos, ca şi cum era absolut firesc să transfere această decizie unei autorităţi superioare.

Mama mea pretindea că nu are altă soluţie decât să-l trateze pe Archie ca pe un copil, pentru că el se comporta ca atare. Era încredinţată că el are nevoie să fie supravegheat pentru că fusese prea răsfăţat de mama lui şi că, dacă ar fi fost lăsat de capul lui, ar fi luat de fiecare dată decizii greşite. De asemenea, era convinsă că el nu se putea schimba şi că nu ne puteam aştepta la prea multe de

la el. Archie participa activ, trup şi suflet, la menţinerea acestei imagini.

Şi cu toate acestea, niciunul dintre cei care o cunoşteau pe mama mea nu ar fi descris-o ca pe o persoană autoritară, manipulatoare sau dominatoare. Pur şi simplu, nu era aşa. Mama era modestă, calmă şi caldă, o persoană care te asculta cu atenţie. În ciuda faptului că era o persoană foarte competentă, prefera să stea deoparte, să fie un public pozitiv pentru ceilalţi. Tatăl meu era cel căruia îi plăcea să domine şi să conducă, cel puţin în public.

Din acest motiv, nu ar fi complet adevărat – cel puţin nu în sens literal – dacă l-aş descrie pe tatăl meu ca pe un bărbat lipsit de voce. În realitate, avea o voce profundă, răsunătoare şi se mândrea cu stilul lui profesoral, distins, de a vorbi. Fiind un povestitor înzestrat, fermecător şi hazliu, el era oratorul când ne aflam în public sau în cazul reuniunilor de familie. Din când în când, îi „scăpau" declaraţii scandaloase, care deranjau anumiţi oameni şi o puneau în dificultate pe mama mea. „*Ce fund* mare are femeia asta!" exclamă el zgomotos, când respectivul posterior se afla drept în faţa noastră, în felul acesta, el protesta împotriva controlului mamei mele, justificându-l în acelaşi timp, de vreme ce gafele lui îi întăreau mamei credinţa că tatăl meu avea nevoie de o supraveghere constantă.

În spaţiul privat al căsniciei şi al familiei, Archie îşi găsea un refugiu în tăcere şi în muzică clasică ori de câte ori o discuţie devenea mai serioasă. Putea să dispară o seară întreagă sau tot weekendul în atelierul lui din subsolul casei noastre din Brooklyn, unde construia piese de mobilier şi repara diverse obiecte. Tatăl meu iubea compania şi conversaţia, dar nu avea niciun fel de relaţie apropiată, nicio experienţă reală de a cunoaşte cu adevărat o altă persoană şi de a fi cunoscut de aceasta. Felul în care toate acestea au modelat experienţa celor care îşi împărţeau viaţa cu el este confirmat de următoarea

relatare.

Tăcerea tatălui meu în vara dinaintea clasei a X-a, am lucrat în nordul statului New York, ca îndrumătoare de muzică şi teatru într-o tabără pentru copiii cu dizabilităţi. Nu m-am înţeles deloc cu directorul taberei, dar iubeam copiii şi provocările muncii mele de acolo. S-a dovedit a fi o vară excelentă – de fapt, acest lucru a fost valabil până înainte de ultima zi de tabără sau, mai precis, până în ultimele 15 minute, când am dat-o rău de tot în bară.

Tabăra se încheiase şi tatăl meu venea să mă conducă acasă. îl aşteptam lângă geamantanele mele pregătite de drum, când unul dintre membrii echipei locale m-a strigat: „Hei, Harriet, n-ai vrea să conduci tractorul?” Niciodată nu condusesem nimic mai complicat decât un vehicul cu două roţi, aşa că nu ştiu ce m-a împins să urc în tractor sau ce l-a făcut pe el să coboare şi să-mi strige indicaţii de jos, iar apoi să se facă nevăzut când am izbit maşina directorului, pentru că nu am găsit frâna. Directorul era furios pe mine, un lucru de înţeles; probabil că avea motiv. Mi-a rupt în faţă cecul de salariu şi mi-a spus că nu voi primi niciun ban pentru toată munca mea de o vară. Mă dedicasem trup şi suflet copiilor din tabără, dar nici nu mi-a trecut prin cap să mă apăr sau măcar să-mi închipui că aş fi avut de ce să o fac. Nu aveam nici cea mai mică idee despre chestiuni precum asigurarea pentru maşină, deci credeam că ruinasem întregul viitor financiar al bietului om şi că sunt norocoasă că nu mă trimite să putrezesc în închisoare, în acest moment, şi-a făcut apariţia tatăl meu: automobilul făcut praf, directorul taberei scandalizat, iar eu stând rezemată de tractor, ruşinată, umilită şi înlăcrimată.

Ceea ce îmi amintesc cel mai bine din tot acel incident groaznic este că, pe tot parcursul lungului drum spre casă, tatăl meu nu a scos niciun cuvânt care să amintească despre evenimentele la care fusese martor. Îi citeam pe faţă dezaprobarea, dar nu a îndrăznit să pună vreo întrebare, cum ar fi: „Harriet, ce căutai în tractor?”

sau măcar: „Ce s-a întâmplat?” Tăcerea mea se împletea cu a lui. Nu i-am spus „îmi pare rău”, de vreme ce nu căzuserăm de acord că de fapt se întâmplase ceva pentru care mi-ar fi putut părea rău. Nici nu am oferit vreo descriere sau explicaţie pentru ceea ce se petrecuse. Nu am vorbit niciodată cu el despre incidentul acela, iar eu nu mi-am primit niciodată banii.

Aşa a decurs comunicarea dintre noi în toată perioada în care am crescut în Brooklyn. Cât timp lucrurile erau calme şi nu se întâmpla nimic ieşit din comun, el era fermecător şi amuzant. Susan şi cu mine avem amintiri minunate despre mese de familie la care ne delecta prin prezenţă şi conversaţie. Dar dacă subiectul discuţiei avea o încărcătură emoţională, tatăl meu se închidea în sine.

Când avea de-a face cu lucruri şi nu cu oameni, Archie se simţea în largul lui şi era remarcabil de înzestrat. Susan a povestit în timpul serviciul memorial organizat pentru el: „Acea înţelegere intuitivă pe care cei mai mulţi dintre noi o au pentru prieteni şi relaţiile de familie, pentru a ne înţelege cu colegii, Archie o rezerva motoarelor, uneltelor; manifesta înţelegere pentru electricitate, instalaţii şi construcţii, pentru felul în care toate lucrurile pot fi unite într-o bucată şi desfăcute la loc”. Putea repara sau construi orice fără nicio instrucţiune şi, aparent, fără să dea greş – o însuşire care mie şi surorii mele ni se părea de domeniul magiei. Dar relaţiile umane îl puneau în încurcătură atunci când depăşeau nivelul zeflemelei.

„Nu merită efortul”.

Tatăl meu ura confruntările mai mult decât orice altceva. Refuza, pur şi simplu, să intre în conflict şi părăsea încăperea dacă simţea că se apropie o ceartă. Niciodată nu l-am auzit ridicând vocea sau exteriorizându-şi în vreun fel mânia. Mama mea, care crescuse cu spaima acceselor de furie ale tatălui ei, la început fusese atrasă de firea calmă a lui Archie, de devotamentul cu care acesta ţinea cu tot dinadinsul să păstreze liniştea. Însă adesea

calităţile care aduc doi oameni împreună coincid cu defectele de care aceştia se plâng mai târziu. „Nu vrea să se certe cu mine”, obişnuia să spună mama mea. „Nu vrea nici măcar să discute despre asta”, *asta* însemnând orice subiect care aborda sentimente sau opinii contradictorii.

Tatăl meu nu evita doar furia şi conflictul. În mod remarcabil, pretindea că niciodată nu experimentase toată gama de sentimente negative, inclusiv anxietatea, tristeţea, depresia sau chiar banala îngrijorare. Aşa cum era de aşteptat, era total nepregătit atunci când trebuia să recunoască sau să reacţioneze la viaţa emoţională a celorlalţi. Când totuşi vocea tatălui meu se manifesta, expresia lui de protest sau de rezistenţă, recunoaşterea faptului că ceva nu este în regulă – toate astea erau transmise mai degrabă indirect, decât prin vorbe.

De exemplu, atunci când părinţii mei aveau amândoi 47 de ani, mama a fost diagnosticată cu o formă gravă de cancer, despre care nu au vorbit niciodată. După cum povestea mama, Archie evita în totalitate subiectul, nu începea niciodată o conversaţie despre boala ei şi refuza să se lase antrenat în vreuna. Pe vremea aceea, în societate erau încurajate tăcerea şi negarea, iar cuvântul *cancer* era rareori menţionat. Dar, chiar dacă ţinem cont de atmosfera represivă a anilor ’50, tăcerea tatălui meu era una extremă. Totuşi, în tot timpul îndelungatului tratament şi al recuperării mamei, Archie a ţinut la distanţă cancerul mamei mele cu o pereche de mănuşi de menaj, din cauciuc, pe care le purta atunci când spăla vasele, după masă. Rose, care asocia aceste mănuşi cu boala ei şi cu experienţa spitalicească, îl rugase să le pună deoparte după ce termina cu vasele. Tatăl meu, care era extrem de îngrijit şi de ordonat, avea obiceiul de a pune toate lucrurile la locul lor. Dar de fiecare dată, cu precizia unui ceasornic, lăsa mănuşile de cauciuc la vedere, pe bufet, ca mama să dea mereu cu ochii de ele. Dacă aş fi fost în locul lui Rose, le-aş fi aruncat imediat la coşul de gunoi, dar ele au rămas un subiect sensibil între ei. El răspundea cu

aceleaşi două cuvinte reproşurilor ei zilnice despre mănuşile care nu erau puse la locul lor: „Am uitat”, zicea el. Iar mama continua să pună gaz pe foc, dându-le şi mai multă atenţie lui Archie şi blestematelor de mănuşi şi plângându-se mie şi lui Susan de purtarea lui.

Când venea vorba despre lucruri mari sau mărunte, Archie „uita” adesea să facă gestul corect şi responsabil. Cuvinte precum *pasiv-agresiv* sau *manipulator* se potrivesc ca o mănuşă comportamentului său, dar aceşti termeni peiorativi nu reuşesc să acopere resorturile intime ale unei persoane. Nu vom simţi nevoia să fim pasiv-agresivi dacă suntem stăpâni pe situaţie, capabili să ne exprimăm direct furia sau voinţa. Nici nu am avea nevoie să apelăm la manipulare dacă experienţele noastre trecute ne-ar încuraja să vorbim sincer. Archie nu îşi putea exprima şi nici măcar nu putea admite teama că era posibil să o piardă pe Rose. Nu voia să îşi recunoască nici furia şi nici durerea asociate acestei posibilităţi.

Mai târziu, ajunsă la vârsta adultă, l-am rugat pe tatăl meu să se gândească retrospectiv la acea perioadă dificilă, împărtăşindu-i emoţiile mele de atunci, când aveam 12 ani, care erau emoţiile unui copil foarte speriat, şi l-am întrebat despre experienţa lui. De fiecare dată când deschideam subiectul, el pretindea că nu avusese nicio reacţie. „Nu erai nici măcar puţin îngrijorat?” am cutezat să-l întreb, amintindu-i de pronosticul doctorului, care îi dăduse lui Rose o speranţă de viaţă de aproximativ un an. Mama mea era atât de importantă pentru viaţa emoţională şi funcţională a familiei noastre, încât era dificil să-mi imaginez cum am fi continuat să trăim fără ea. „Nu”, mi-a răspuns tatăl meu, „n-am fost deloc îngrijorat. Am ştiut că se va face bine”. În acest caz, a avut dreptate. Mama mea, care are acum 92 de ani, a trăit mai mult decât el.

Archie nu evita numai subiectele sensibile. De fapt, tatăl meu nuâşi exprima dorinţele şi părerile şi nu spunea nimic din ce ar fi putut scoate în evidenţă diferenţele dintre el şi cealaltă persoană, diferenţe de opinii care ar fi

tulburat liniştea. Nu îmi amintesc să-l fi auzit vreodată spunând: „Nu, Rose, nu sunt de acord”, ca pe urmă să-şi menţină opinia neclintit. În schimb, el tăcea, păstra aparenţa unui acord şi apoi, pe ascuns, făcea tot cum voia el. Când îl întrebam ce anume îl împiedica să îşi exprime punctul de vedere sau să o refuze pe Rose, îmi răspundea: „Nu merită să ne certăm pentru asta”.

Tatăl meu, care ştia atât de bine să îşi aleagă cuvintele, era mai degrabă îngrozit de ele. „Odată rostite, cuvintele nu mai pot fi retrase”, obişnuia să-mi spună atunci când îl încurajam să îşi susţină punctul de vedere. „Dar, tată”, protestam eu chiar şi pe vremea când eram doar un copil, „cuvintele *bineînţeles* că pot fi retrase”. Niciodată n-am priceput logica acestei platitudini. Nu era vorba de faptul că ne-am putea înghiţi cuvintele, că ele ni s-ar duce înapoi pe gât, ca într-un desen animat care rulează invers, ci de ceea ce ştiam eu: cuvintele pot fi retrase, iar eu făceam acest lucru tot timpul. Mă lua gura pe dinainte, dar mai târziu îmi ceream scuze, explicam ce s-a întâmplat şi totul era bine.

Tatăl meu însă nu făcea niciodată diferenţa dintre o ceartă inutilă şi o poziţie clară, adoptată în nume propriu. Îşi asuma o poziţie de non-individualitate în toate relaţiile lui importante, ceea ce însemna că dorinţele, părerile, priorităţile şi valorile lui deveneau negociabile atunci când erau supuse presiunilor relaţionale. Tatăl meu alegea să menţină aceste relaţii în detrimentul individualităţii proprii, un model de comportament pe care îl adoptase cu mult înainte să o cunoască pe Rose şi să se însoare cu ea.

Un portret de familie mai amplu

Mariajul părinţilor mei a fost urmarea a unei potriviri naturale. Mama mea, cel mai mare copil în familia ei de origine, era conducătoarea grupului ei de fraţi, în timp ce tatăl meu era cel care se lăsa condus, urmând-o îndeaproape, chiar şi în perioada adolescenţei, pe sora lui mai mare, care era înzestrată cu o voinţă puternică – aşa încât erau adesea confundaţi cu un cuplu. Chiar şi numai

din această perspectivă, uşurinţa cu care Rose a preluat conducerea, iar Archie s-a conformat situaţiei, este de înţeles. Ordinea naşterii este însă doar un fir din bogata ţesătură a vieţii noastre de familie şi acest lucru nu ar fi suficient pentru a explica modul extrem al tatălui meu de a ceda în tot şi în toate.

Archie şi Rose erau amândoi copiii unor imigranţi evrei veniţi din Rusia, care trecuseră cu bine peste o serie inimaginabilă de greutăţi, începând cu părăsirea traumatizantă a ţării lor de proveniență. Amândoi erau extraordinar de devotaţi mamelor lor şi distanţi faţă de taţi. Amândoi erau „copilul special" al mamei. Dar, dincolo de aceste lucruri pe care le aveau în comun, fiecare dintre părinţii mei ocupa o poziţie foarte diferită în viaţa familiei lor de origine.

Rose era „cea mai responsabilă", „cea mai bună" şi prietena cea mai apropiată a mamei ei. Avea un talent înnăscut pentru îngrijirea oamenilor şi, practic, i-a crescut pe cei trei fraţi mai mici după ce mama ei a avut diverse probleme de sănătate, încă din tinereţe, şi apoi a murit de tuberculoză, la vârsta de 44 de ani. Mamei mele, care făcea tot ce era de făcut fără să comenteze şi fără să protesteze, i se părea firesc să îşi asume răspunderea pentru ceilalţi. Nu apucase niciodată „să fie copil", conform spuselor ei. Aceste date pot induce ideea unei vieţi încărcate de prea multe responsabilităţi şi lipsuri, dar în relatările mamei despre trecutul ei nu se simţea deloc trauma, sentimentul de sacrificiu sau autocompătimirea. Ea vorbeşte despre rudele ei cu o dragoste şi o căldură care te fac să fii mândru că aparţii acestui clan remarcabil, o familie mare şi pestriţă. Cu cât împrejurările erau mai dificile, cu atât mai tare strângea rândurile familia aceasta de imigranţi, atât de mândră şi de unită. „Familia reprezintă totul" era crezul lor.

În familia lui Archie, consecinţele neplăcute ale imigrării nu erau gestionate prin apropiere familială. Dimpotrivă, se părea că membrii familiei retrăiau

consecinţele pierderilor traumatizante pe care le suferiseră devenind pasivi – ceea ce însemna că recreau modelul pierderii anterioare în cadrul relaţiilor de familie din noua ţară. În cazul în care cineva se supăra, se deconecta de la relaţia de familie şi nu mai revenea. Certurile nu erau tolerate, aşa că, dacă te certai cu un membru al familiei, era posibil ca acea persoană să nu te mai ierte niciodată, să nu îţi mai vorbească sau chiar să nu mai admită că exişti. Dacă iau în considerare ce a observat tatăl meu în primul şi cel mai important grup din care a făcut vreodată parte, cel al familiei sale de origine, nu e de mirare că deviza lui a devenit „Odată rostite, cuvintele nu mai pot fi retrase niciodată”.

Archie, cel mai vârstnic băiat şi mijlociul dintre cei trei copii, era şi favoritul mamei sale. Nu deţinea însă o poziţie de responsabilitate în familie. După cum se povestea, fusese alintat, răsfăţat excesiv şi ţinut pe lângă fusta mamei. Intensitatea cu care bunica s-a implicat în viaţa tatălui meu a fost cu siguranţă cauzată de faptul că nu era legată de niciun membru al familiei ei de origine, iar mai târziu şi-a pierdut soţul şi singura fiică. Archie şi mama lui erau ca doi siamezi.

Archie era fiul devotat al mamei sale. Era datoria lui să îi ţină partea, să îi îndeplinească orice dorinţă şi să îi fie un aliat fidel împotriva tatălui său, într-un mariaj plin de amărăciune, care nu a mers niciodată bine şi care nici nu a durat mult timp. Archie nu îşi amintea să-şi fi refuzat mama nici măcar o dată. Nu îşi putea aminti să fi fost vreodată în dezacord cu ea sau măcar să-i fi spus: „Ştii, mamă, eu văd lucrurile altfel”. „Nu ai avut *niciodată o* neînţelegere cu ea şi nici nu ţi-ai exprimat o opinie diferită de a ei?” îl întrebam eu. „Nu”, răspundea el. „Aşa ceva nu se făcea. N-avea niciun rost”.

Poate că, dacă şi-ar fi folosit propria voce când încă era copil, ar fi crezut că reprezintă un act de necredinţă şi de trădare faţă de mamă şi îi era teamă să nu fie abandonat. Archie şi-a privit sora mai mare răzvrătindu-se

împotriva autorităţii mamei lor şi devenind, în mod ireparabil şi dureros, înstrăinată de aceasta. Relaţiile apropiate, rupte ulterior în noua ţară, cuprindeau istoria unei pierderi şi a unei suferinţe profunde, care nu a fost niciodată supusă unei analize şi nici măcar menţionată. Simţind probabil intensitatea emoţională care începe să fiarbă într-o familie în care un membru refuză să-l valideze emoţional pe un altul, nimeni nu a întrebat-o nimic pe bunica despre familia ei de origine şi despre trecutul ei, despre care nu vorbea niciodată.

Un triunghi imposibil

Când tatăl meu s-a căsătorit, lucrurile s-au complicat. Rose, care avea o atitudine plăcută şi se înţelegea bine cu toată lumea, a ajuns destul de repede să o urască pe mama lui Archie. O învinuia că stricase caracterul lui Archie, că îl răsfăţase prea tare şi că era o persoană imposibil de cicălitoare şi obsedată să controleze totul. Deşi tensiunea dintre cele mai importante două femei din viaţa lui creştea mereu, tatăl meu nu avea nici cea mai vagă idee cum să se descurce în acest triunghi relaţional. Mama lui spunea: „Trimite bani!” Rose spunea: „Nu trimitem niciun ban. Nu avem destui bani pentru familia noastră”. Mama lui spunea: „Trebuie să te muţi în California, ca să mă ajuţi”. Rose spunea: „Nu plecăm din Brooklyn”. Archie, care nu era în stare să îşi susţină părerea în faţa niciuneia dintre ele, nici măcar în cea mai simplă circumstanţă, era prins acum într-o luptă a loialităţilor, care îl paraliza. Aflat în mijlocul acestui teren minat de intensitatea emoţiilor, era incapabil să-şi clarifice convingerea şi poziţia. Ideea de a se înstrăina ori de mama, ori de soţia lui era insuportabilă şi simţea că ar trebui să aleagă între cele două. A „rezolvat” problema spunându-le „da” amândurora (sau cel puţin nu a refuzat-o pe niciuna) şi comportându-se apoi în diverse moduri care mai de care mai ascunse şi mai pline de şiretlicuri, în încercarea de a le împăca pe amândouă.

De exemplu, când am vizitat-o pe mama lui, în Los Angeles, ea a insistat ca Archie să-şi caute o slujbă acolo,

pentru că dorea ca el să se mute pe Coasta de Vest. În fiecare dimineaţă, Archie îşi îmbrăca hainele bune şi îi spunea că merge să îşi caute de lucru. În realitate, lua un autobuz către parc, de unde se întorcea abia seara. Mama mea era atât de supărată din cauza acestei şarade şi atât de furioasă pe soacra ei, pe care o învinuia pentru purtarea lui Archie, încât şi-a făcut valiza şi a plecat la Seattle, să stea la o prietenă. Pe atunci aveam numai patru ani şi îmi amintesc teribila stare de tensiune din familie. Modelul de conduită pentru Archie a devenit exprimarea prin comportament, mai degrabă decât prin cuvinte. Înfrunta ambele femei din viaţa lui fără să-i ţină piept, în mod direct, niciuneia. În acest fel însă, şi-a pierdut respectul de sine.

PREŢUL TRĂDĂRII DE SINE: *PENTRU EL ŞI PENTRU EA*

Relaţiile presupun concesii reciproce, dar apare o problemă atunci când în căsnicie sau în viaţa de familie unul dintre parteneri cedează mai mult decât este cazul să o facă. Când femeia este cea care îşi asumă mereu o poziţie conciliantă, este posibil ca ea să sufere profund şi poate ajunge în cabinetul unui terapeut, întrebându-se: „Ce nu e în regulă cu mine?” (în loc să întrebe: „Ce nu e în regulă cu relaţia mea?”). Însă ea nu pune în discuţie ce înseamnă să fii femeie. Face ceea ce îi dictează modelul social, chiar dacă în prezent acest lucru o poate face să pară o caricatură a feminităţii. Din acest motiv, este posibil ca preţul tăcerii şi al trădării de sine, reprezentat de toate aceste sacrificii existente atunci când o femeie nu vorbeşte, nu acţionează, nu gândeşte clar sau nu rămâne ferm pe poziţii, să nu fie resimţit foarte puternic pe moment. Ea face pur şi simplu ceea ce femeile au făcut dintotdeauna, în calitate de mediator, de arbitru sau de reper stabil într-o furtună.

Cu toate acestea, în timp, preţul plătit este enorm. Când o femeie îşi pierde hotărârea de a vorbi în nume propriu şi de a-şi menţine ferm poziţia, poate deveni

vulnerabilă la depresie, anxietate, migrene, furie cronică şi amărăciune. Uneori, aceste simptome reflectă o căutare inconştientă a adevărului, forţând o autoevaluare mai sinceră, inclusiv o măsurare a gradului în care ea dă glas valorilor şi dorinţelor proprii şi trăieşte în acord cu ele. Aşa cum spunea scriitoarea Kat Duff: „Uneori am impresia că ne-am pierde cu totul pe noi înşine, dacă nu ar exista manifestările noastre încăpăţânate, necontrolate, care ne cheamă, ne obligă să ne venim în fire, să ne reorientăm către viaţa reală” 1. Avem nevoie să dăm atenţie înţelepciunii simptomelor trupurilor noastre şi să încercăm să le decodăm semnificaţia, pentru că noi, femeile, ne-am obişnuit să ne mulţumim cu puţin, să rămânem tăcute, să negăm existenţa şi importanţa împrejurărilor neprielnice şi apoi să acordăm compromisurilor numele „viaţă”. Dar trupurile, identităţile noastre profunde, subconştiente sunt mai greu de păcălit.

Spre deosebire de femeia tăcută, îndatoritoare, un bărbat care simte că nu îşi poate folosi vocea contrazice însăşi definiţia a ceea ce înseamnă să fii bărbat. În consecinţă, există posibilitatea ca el să încerce să îşi dovedească bărbăţia în cele mai problematice moduri: va fi dur şi agresiv, se va exprima mai degrabă prin gesturi decât prin cuvinte ori se va îndepărta emoţional de propriile relaţii şi de persoanele apropiate. S-ar putea să se găsească într-o relaţie în care nu acceptă ca cineva să îi spună ce are de făcut, ceea ce înseamnă că nu îşi va permite să fie influenţat sau măcar impresionat de partener (a). Acestea sunt reacţiile obişnuite ale bărbaţilor, atunci când simt că nu sunt în stare să îndrepte lucrurile prin conversaţie sau să se exprime fără echivoc, cu hotărâre şi convingere.

Pierderea vocii tatălui meu a fost un caz extrem, dar din această poziţie privilegiată putem vedea clar chiar şi cele mai banale lucruri. Ne putem identifica cu dilemele de care s-a lovit el. Este posibil să tolerăm, în loc să negociem cu un membru al familiei, consolându-ne cu gândul: „Nu

merită să ne certăm pentru asta”. Este posibil să ridicăm ziduri în jurul acelor părţi ale personalităţii noastre pe care nu ne simţim confortabil să le aducem într-o relaţie. Ne putem proteja alegând distanţarea în defavoarea unei conexiuni adevărate. Există posibilitatea să fim captivi într-un triunghi familial instabil. Poate că încă suferim în urma unor pierderi ascunse. Putem fi afectaţi de o durere surdă, despre care nu vorbeşte nimeni, iar aceasta poate viza inclusiv suferinţa cauzată de faptul că străMoşii noştri au fost imigranţi sau de alţi factori traumatizanţi. În sfârşit, am putea fi obligaţi să uităm lecţiile despre tăcere şi despre exprimarea răspicată, pe care le-am învăţat de la familiile noastre de origine – sursa primei noastre schiţe despre cum se gestionează o relaţie.

CAPITOLUL 3

Familia noastră de origine: *aici am învăţat să (nu) vorbim* înainte de toate, suntem fii sau fiice. Relaţiile din familia noastră de origine sunt cele mai importante din viaţă şi nu sunt niciodată simple. În acest punct, descoperim căror gânduri şi sentimente putem da glas sau pe care măcar le putem declara ca fiind ale noastre.

Familia tatălui meu se afla, în mod evident, destul de sus pe scara disfuncţionalităţii atunci când se punea problema ca vocea membrilor săi să fie auzită. Chiar şi adulţi fiind, el şi fraţii lui nu au avut curajul de a-i pune mamei lor o întrebare simplă: „Mamă, ai fraţi sau surori?” sau „Ne poţi spune numele părinţilor tăi?” Ca reacţie la atmosfera tensionată din familie, îşi cenzurau curiozitatea, îşi limitau percepţiile şi urmau politica de confidenţialitate de tipul „Nu întreba şi noi nu îţi vom răspunde”, după care se conducea familia lor. Copiii înţeleg la un nivel profund, în mod automat, lucrurile pe care nu trebuie să le spună, despre care nu trebuie să povestească şi pe care nici măcar nu trebuie să şi le amintească. Totala lor dependenţă emoţională şi economică le induce un devotament puternic, inconştient, faţă de regulile nescrise ale familiei. Mai târziu, în viaţa adultă, ei pot rămâne

tributari acestei tăceri sau vor încerca să îşi valideze apartenenţele prin crearea unei pseudoidentităţi.

Cu toţii avem în minte imaginea familiei perfecte – un refugiu sigur, de iubire necondiţionată, în care putem împărtăşi cele mai ascunse secrete şi adevăruri şi în care ceilalţi membri ai familiei vor asculta cu empatie şi deplină înţelegere. Haideţi să aruncăm o privire mai atentă felului în care arată, cel puţin în teorie, o asemenea familie. Să contemplăm acest ideal familial ne-ar putea face să ne simţim oribil, dacă ne raportăm la familia reală în care ne-a fost dat să trăim.

O *PRIVIRE SUMARĂ ASUPRA FAMILIEI IDEALE*

Familia ideală încurajează dezvoltarea vocii autentice a fiecărui membru al său, punând accent pe sentimentul de unitate şi de apartenenţă (acel „noi”), dar respectând, în acelaşi timp, caracterul distinct şi diferenţele dintre membrii săi individuali („eul”). Părinţii stabilesc regulile după care se desfăşoară educaţia copilului, dar nu încearcă să controleze emoţiile sau ideile acestuia. În acest fel, se creează un spaţiu sigur, în care copiii se simt liberi să se exprime fără opreliști şi să fie ei înșiși.

Membrii familiei se simt bine atunci când îşi împărtăşesc deschis gândurile şi sentimentele, chiar şi când este vorba despre subiecte cu mare încărcătură emoţională, fără a fi deranjaţi de diferenţele dintre ei. Informaţiile sunt exprimate liber, punctele de vedere diferite sunt respectate, iar chestiunile dificile sunt dezbătute deschis. Atmosfera emoţională a vieţii de familie este caldă, spontană şi relaxată, aşa încât, în timp, copiii au curaj să pună întrebări directe despre toate lucrurile care îi preocupă. Copiii au încredere că părinţii lor le vor spune adevărul despre lucrurile importante sau că, atunci când va fi cazul, vor preciza că unele subiecte sunt prea delicate şi nu se pot discuta la momentul respectiv. Copiii sunt înţeleşi obiectiv, văzuţi drept ceea ce sunt cu adevărat, şi nu prin oglinda deformată a ceea ce un părinte se teme că îşi propune ori îşi doreşte ca cel mic să fie.

Părinţii au o relaţie bogată unul cu celălalt şi cu familiile lor de origine şi se află într-un parteneriat activ, de egalitate, în care conflictul poate fi abordat în mod creativ şi rezolvat. Ambii părinţi sunt capabili să îşi exprime punctul de vedere şi depăşesc neînţelegerile discutându-le. Din când în când, are loc o răbufnire sănătoasă (numai părinţii disfuncţionali nu se ceartă niciodată), dar după aceea adulţii îşi controlează reacţiile şi îşi cere scuze sincer, atunci când este necesar. Nu este nevoie ca vreunul dintre membrii familiei să nege sau să treacă sub tăcere un aspect important al identităţii sale pentru a fi acceptat şi ascultat.

De vreme ce descriu aici un „ideal" ipotetic, de ce să nu adaug că universul i-ar zâmbi cu siguranţă unei asemenea familii şi ar binecuvânta-o cu o porţie bună de noroc? Nimic cu adevărat rău nu i s-ar putea întâmpla cuiva din această familie. Sau, dacă totuşi se va întâmpla ceva rău, membrii familiei se reunesc, analizează calm evenimentele şi apelează la resursele lor generoase, atât din interiorul, cât şi din exteriorul familiei, pentru a depăşi criza şi a o transforma într-o experienţă pozitivă, de dezvoltare.

REALITATEA INTRĂ ÎN SCENĂ

Probabil că vă veţi simţi uşuraţi să aflaţi că această familie perfectă nu există. În toţi anii mei de practică clinică, care nu sunt puţini, nu am întâlnit nicio familie care să se potrivească măcar de departe acestei descrieri sau, cel puţin, nu tot timpul. Bineînţeles, nu am întâlnit toate familiile din lume. Dar ştiu cu siguranţă că familia este un sistem sensibil, care reacţionează la stresorii previzibili ai vieţii (cum ar fi naşterea şi momentul în care copiii ajung să trăiască pe cont propriu) şi la stresorii neanticipaţi (bolile cronice, moartea prematură a unui membru al familiei, lipsa unui loc de muncă). Totodată, în evoluţia unei familii s-au petrecut multe evenimente dureroase cu mult înainte ca noi să intrăm în scenă, iar atunci când problemele dintr-o generaţie rămân

nerezolvate, ele reapar în generaţia următoare (sau sunt preluate de aceasta). Nu în ultimul rând, forţele puternice ale rasismului, sărăciei, homofobiei şi inegalităţii de gen afectează profund viaţa de familie.4

În viaţa de zi cu zi, niciun părinte nu poate crea un climat emoţional perfect, care să funcţioneze asemenea unei sere, oricât de mult ar apela la conversaţii directe şi la cultivarea unei voci autentice. Fiecare familie are probleme despre care nu se poate discuta în mod productiv – sau care nici măcar nu pot fi menţionate –, din cauza tensiunilor actuale sau a unor vechi neînţelegeri. De asemenea, părinţii proiectează mult, făcând confuzie între copiii lor şi propria persoană sau asemănându-i cu alţi membri ai familiei. Proiecţia devine generalizare („Kevin are mereu o atitudine iresponsabilă, la fel ca tatăl lui"), apoi un diagnostic şi, în cele din urmă, o profeţie auto-împlinită. Kevin poate că are într-adevăr dificultăţi în a se comporta responsabil, dar etichetarea („iresponsabil") şi concentrarea excesivă asupra problemei lui îl pot încadra pe acesta într-o schemă rigidă, care i se aplică automat, scoţând din discuţie alte teme sau posibilităţi de dezvoltare ale personalităţii sale.

O femeie care făcea terapie cu mine era considerată „fata veselă" a familiei, un rol care îi fusese atribuit în mod rigid. La cel mai mic semn de tristeţe, mama îi spunea: „Cine e fata asta nefericită? Bea a mea nu e aşa! Bea a mea are tot timpul un zâmbet fericit! Hai s-o alungăm pe fetiţa asta bosumflată, ca să se poată întoarce *adevărata* mea Bea". Mama ei era îngrozită să vadă cel mai mic semn de depresie la fiica sa, pentru că, anterior, propria mamă fusese prinsă în ghearele unei suferinţe devastatoare, de care nu putuse scăpa niciodată. Când Bea era în mod vizibil într-o stare proastă, mama ei făcea eforturi disperate să o înveselească şi să o facă să aibă „gânduri vesele". Ca adult, în loc să se refugieze în tăcere şi să suprime aceste aspecte importante ale trăirilor sale, Bea a înfruntat dificultatea de a-şi împărtăşi sentimentele de

tristeţe şi deprimare cu oamenii care îi erau dragi.

Echilibrând polarităţile

Părinţii nu îşi propun să reducă la tăcere vocea copilului lor sau să îi îngrădească potenţialul. Dar atunci când anxietatea ajunge la un nivel prea ridicat şi devine cronică, până şi cea mai descurcăreaţă persoană poate reacţiona neadecvat. Părinţii acţionează exagerat sau nu acţionează destul, se îndepărtează prea tare sau supraveghează prea strict, spun prea mult sau prea puţin. Când studiezi un sistem afectat de stresul cronic, extremele devin evidente imediat: părinţii sunt intransigenţi şi autoritari sau, dimpotrivă, familia se comportă ca un organism protoplasmatic, fără ierarhie şi graniţe clare. Liniile de comunicare se închid sau informaţiile se revarsă necontrolat, iar în acest timp copiii sunt expuşi la anxietăţile adulţilor. Părinţii se comportă ca şi cum ar fi un singur trup şi un singur suflet sau, dimpotrivă, sunt atât de polarizaţi, încât nu pot ajunge la un acord cu privire la modalitatea optimă de a gestiona comportamentul dificil al copilului. Căsnicia se poate bloca din cauza distanţării prea mari sau a intensităţii relaţiei dintre parteneri. Aş putea continua la infinit cu acest subiect, dar ceea ce vreau să subliniez este faptul că anxietatea împinge şi mai departe polarizarea şi ne duce la extreme, aşa încât membrilor familiei le este greu să discute calm despre orice alt subiect în afară de sport sau vreme – iar uneori nici măcar despre sport.

Unii au norocul să se fi născut într-o familie în care ambii părinţii au un nivel ridicat de maturitate emoţională, menţin legături strânse cu familiile lor de origine, sunt uniţi, iar norocul îi ajută din plin. Aceste aspecte contribuie la crearea unui climat emoţional calm, în care membrii familiei se pot exprima deschis. Dar orice familie poate deveni disfuncţională (în lipsa unui termen mai potrivit) dacă are ghinionul să treacă prin perioade mai proaste şi dacă nu există un cerc de oameni iubitori care să o înconjoare, oferindu-i sprijinul economic şi social

indispensabil în asemenea situaţii. În viaţa de familie se petrec nenumărate lucruri generatoare de stres, iar acestea macină conexiunea, blochează angajamentul adevărat şi membrilor săi le este greu să comunice spontan şi cu vioiciune – sau chiar să comunice, pur şi simplu. Până şi efortul zilnic de a fi tu însuţi devine imposibil de susţinut atunci când atmosfera emoţională din familie este prea încărcată, şi cu atât mai mare devine provocarea traiului împreună.

COMPLEXITATEA FAMILIILOR REALE

Poate că vă simţiţi puţin deprimaţi în momentul acesta, pentru că, pe o scară de la 1 la 10 a vieţii de familie sănătoase, familia în care aţi crescut ar obţine un 2, maximum un 3. Poate că nu v-aţi putut manifesta pe deplin din lipsa accesului la un spaţiu de exprimare deschis. Ei bine, nu vă descurajaţi! V-ar putea ajuta gândul că familiile cărora voi le-aţi acorda o notă de 9 sau de 10 arată, probabil, mult mai bine pe dinafară decât din interior. Tind să fiu de acord cu autoarea Mary Karr, care defineşte o familie disfuncţională drept „orice familie compusă din mai mult de o persoană”. Totul e o problemă de gradaţie, deşi trebuie să recunoaştem că între un pic mai mult şi un pic mai puţin există totuşi o mare diferenţă.

De fapt, propun să renunţăm cu totul la scara de evaluare. Aceasta nu se poate conforma experienţei noastre de viaţă; viaţa reală este complicată, dezordonată, imposibil de cuantificat, dependentă de contexte, plină de paradoxuri şi de contradicţii. Tatăl meu, de exemplu, era un om cât se poate de opac din punct de vedere emoţional, mereu închis în cochilia lui. Dar nemaipomenitul lui simţ al umorului şi calmul imperturbabil (partea pozitivă a neimplicării emoţionale), aspecte care îl ajutaseră să evadeze din familia sa complicată, contribuiau la menţinerea unei atmosfere mai mereu relaxate în casa noastră, ba uneori chiar de o veselie de nestăpânit. După cum a spus sora mea, Susan, cu ocazia serviciului memorial al tatălui nostru: „Avem cu toţii atâtea amintiri

fericite despre vremurile bune în care noi patru stăteam la masa de seară, spunând glume şi povestind, râzând până la lacrimi! O masă era un adevărat succes dacă mama ajungea în cele din urmă să râdă până când nu mai era în stare să articuleze cuvintele”.

Conversaţiile se desfăşurau liber în jurul mesei noastre din Brooklyn. Este drept că niciodată nu aminteam de diagnosticul de cancer al mamei sau despre orice altceva de genul acesta. Dar nu eram crispaţi. De exemplu, Susan (care acum este om de ştiinţă) ne delecta cu detalii mai puţin cunoscute despre disecţia broaştelor sau ascultam cu toţii, vrăjiţi, o poveste fascinantă de-a ei despre o anumită specie de balenă, al cărei penis lung de aproape trei metri este prevăzut cu un os ce poate fi folosit drept cârjă. Toate astea se întâmplau în perioada tăcerii represive din anii ’50, dar noi eram o familie progresistă. Îmi aduc aminte perfect de tăcerea şocată din casa unei prietene când, fiind elevă în clasa a V-a am reprodus la cină poveştile cât se poate de interesante ale surorii mele. Nu m-au mai invitat niciodată la ei.

Archie era capabil să înţeleagă o glumă, chiar şi una proastă. Într-o zi de 1 aprilie, Susan şi cu mine ne-am trezit dimineaţa devreme şi am pus sare în zaharniţă (aveam 10, respectiv 5 ani). Tata a scuipat prima înghiţitură de cafea cu atâta violenţă, încât mama a crezut că soţul ei înnebunise. Aşa că a luat şi ea o gură din cana lui şi a reacţionat identic, ceea ce ne-a făcut pe toţi patru să râdem cu lacrimi atunci când mica noastră păcăleală a fost descoperită. Deschiderea totală către umor şi zeflemea din familia noastră îmi uşura sarcina abordării subiectelor dificile cu Archie mai târziu, când, adult fiind, mi-am făcut un obicei din a dinamita lunga tradiţie a tăcerii şi distanţei în relaţia dintre noi.

Fiecare membru al unei familii are puncte forte şi puncte slabe, calităţi şi slăbiciuni. Este valabil indiferent de tipul de familie: familii monoparentale, familii cu părinţi vitregi, familii LGBT. Familiile, ca şi oamenii care le

compun, sunt întotdeauna mult mai complexe decât poveştile pe care le spunem despre acestea sau decât etichetele pe care le aplicăm pentru a le descrie.

CARE E MOŞTENIREA VOASTRĂ DE FAMILIE?

Familiile din medii culturale şi etnice diferite tind să aibă tabuuri conversaţionale diferite. Avem cu toţii o tradiţie familială care evoluat de-a lungul mai multor generaţii, iar această tradiţie dictează dacă e bine sau rău să te lauzi, să te plângi, să ceri ajutorul, să protestezi vehement, să devii sentimental, să doreşti să fii în centrul atenţiei, să te pui pe primul loc sau să ierţi pe cineva care ţi-a făcut un rău.

E interesant să te gândeşti cum ne modelează această amprentă culturală vocea, în bine sau în rău.2 Să luăm în considerare, de exemplu, accentul pe care îl pun anglo-saxonii protestanţi pe optimism, pe stoicismul plin de bucurie, pe încrederea în propriile puteri, pe iniţiativa individuală şi pe capacitatea de a-ţi rezolva singur problemele. Aşa cum remarcă terapeutul de familie Monica McGoldrick, aceste persoane se descurcă bine atâta vreme cât dorinţa de autodepăşire şi sprijinirea pe propriile competenţe şi iniţiative îi duc acolo unde îşi doresc să ajungă. Dar aceleaşi abilităţi pot deveni un dezavantaj în cazul în care intervine o criză ce nu poate fi „rezolvată” – de exemplu, o boală cronică sau moartea prematură a unei persoane. Într-o asemenea situaţie, este posibil ca membrii familiei să aibă dificultăţi în a-şi exprima durerea şi vulnerabilitatea, în a accepta ajutorul oferit, a-şi recunoaşte dependenţa unul de altul şi a se sprijini reciproc pentru a gestiona suferinţa. În astfel de situaţii, membrii familiei se vor izola unii de alţii, vor fi lipsiţi de voce şi blocaţi în trecut dacă au o atitudine negativă în ceea ce priveşte exteriorizarea oricăror emoţii.

Spre deosebire de cazul de mai sus, gândiţi-vă la valorizarea ideii de comuniune, a expresivităţii emoţionale, la aprecierea atitudinii de tipul „avem grijă de ai noştri”, caracteristice multor familii italo-americane. Devotamentul

familial şi relaţiile apropiate între membrii familiei sunt tradiţii demne de laudă şi respect. Dar să analizăm împreună felul în care aceleaşi idei pot îngreuna tentativa unui membru al familiei de a-şi cunoaşte şi exprima limitele.

Devotamentul familial: ce-i prea mult strică

Maria, o femeie casnică, cu doi copii, tocmai îşi sărbătorise cea de-a 40-a aniversare atunci când soţul ei şi-a adus mama vârstnică să locuiască împreună cu ei. Serviciul lui presupunea deplasarea frecventă în alte oraşe, iar marea lui familie italo-americană era răspândită pe distanţe mari, aşa încât Maria rămânea principala (de fapt, singura) persoană care o îngrijea pe mama lui. Maria a început să absoarbă mai multă anxietate decât putea gestiona, dar nu se simţea îndreptăţită să se plângă, crezând că este normal să facă faţă situaţiei. Mai mult decât atât, trăia cu convingerea că soţul ei nu i-ar fi putut spune mamei sale că această situaţie nu mai poate continua şi nu voia nici măcar să ia în considerare ideea de a-l pune într-o situaţie imposibilă.

Deoarece se simţea tot mai epuizată fizic şi psihic, Maria a început să i se plângă soţului. Dar o făcea ineficient, într-o manieră care îl invita să nu acorde mare importanţă reproşurilor ei. Maria se simţea tot mai demoralizată şi dezorientată, pe măsură ce intra în rolul nevestei cicălitoare, irascibile şi nesuferite. De fapt, ea dorea să îşi protejeze soţul şi, în consecinţă, nu reuşească să adopte o poziţie fermă. De exemplu, nu îi spunea: „O iubesc pe mama ta, dar mă simt atât de obosită şi de epuizată, încât nu mai pot continua să am grijă de ea” sau: „Vreau să o ajut pe mama ta, dar nu o pot face singură, Trebuie să cerem ajutor şi să ne gândim şi la alte opţiuni”.

Soacra Mariei s-a mutat în cele din urmă într-un cămin cu asistenţă permanentă, dar numai după ce Maria a fost internată pentru scurt timp la psihiatrie, din cauza stresului de a fi principalul îngrijitor al soacrei sale. În timpul primei şedinţe de terapie, ea mi-a mărturisit: „Îi

mulţumesc lui Dumnezeu că psihiatrul care m-a internat i-a spus soţului meu că nu mai pot avea grijă de mama lui. Eu nu i-aş fi putut spune asta niciodată”. Bineînţeles că ea găsise o modalitate de a-i face pe soţul şi pe soacra ei să înţeleagă că situaţia depăşise de mult o anumită limită. Dar femeia aceasta puternică fusese în stare săâşi recapete controlul doar pierzându-l – făcând ea însăşi o scurtă incursiune în lumea bolilor mintale. Într-o familie în care femeile avuseseră *întotdeauna* grijă de părinţii ajunşi la o vârstă înaintată, Maria nu era capabilă să-i spună direct soţului ei: „Nu mai pot continua să fac asta”.

Este un păcat să te lauzi şi să ieşi în evidenţă?

Este util să ne gândim la diferenţele dintre „tradiţiile” familiale, chiar şi în cazul subiectelor mărunte, apărute în cursul conversaţiilor cotidiene. Altfel, este uşor să ne supărăm pe cineva din cauză că felul în care vorbeşte sau tăcerea acestuia nu ne este pe plac. De exemplu, am două prietene ambiţioase, cu rezultate profesionale remarcabile, care, atunci când se află în public, îşi minimalizează intenţionat realizările. În general, mă deranjează situaţiile în care femeile îşi ascund talentele sub obroc sau se comportă defensiv în legătură cu propriile realizări („Da, este o onoare să fiu o laureată a Premiului Nobel, dar am fost doar foarte norocoasă şi, de fapt, îmi place să stau acasă şi să fiu mama lui Jake şi a lui Annie”)

Nu mă refer la faptul că aş vrea să am prietene lăudăroase, ci la dorinţa mea ca acestea să îşi valorizeze realizările, să îşi asume faptul că sunt ambiţioase şi să vorbească despre aspectele pozitive ale muncii lor. Cred că, dacă ar proceda aşa, ar fi un lucru bun şi pentru ele, şi pentru lume, în general. Atunci când nu ne putem exprima deschis mândria pentru realizările, succesul şi munca noastră bine făcută, există un preţ, oricât de mic. La fel stau lucrurile atunci când ne raliem la concepţia dezastruoasă conform căreia femeile trebuie să-i protejeze şi să-i sprijine pe ceilalţi, negându-şi aspiraţiile şi

ascunzându-şi calităţile. În plus, modestia poate deveni doar o altă formă de aroganţă.

Când mă irită atitudinea acestor prietene, îmi este de folos să îmi aduc aminte că originile noastre etnice diferite au un rol în această tensiune. Familia anglo-saxonă protestantă a unei prietene consideră că este un păcat să te lauzi, fie şi dacă ai nişte strămoşi remarcabili. A ieşi în evidenţă şi a te da în spectacol erau acţiuni pe care părinţii ei nu le aprobau; aceştia o îndemnau să se afirme fără ostentaţie şi să nu atragă atenţia asupra ei. Cealaltă prietenă a mea îmi spune că „a te da mare” este cel mai mare tabu în familia ei irlandeză. Spre deosebire de aceste persoane, familia mea de evrei considera că este un păcat atunci când copiii *nu* le dau părinţilor un motiv să se mândrească, iar eu şi Susan eram încurajate să strălucim. În familia noastră a înscrie un gol avea o valoare mai mare decât să fim bune colege de echipă, aşa cum părinţii prietenelor mele se aşteptau din partea lor.

Tatăl meu nu a ezitat niciodată să se laude cu rezultatele fiicelor lui – oricui voia să-l asculte – şi ne umfla ostentativ realizările, de parcă materialul existent nu ar fi fost de ajuns. Asta îmi aminteşte de povestea unei mame evreice, doamna Kovarsky, care plimba într-o zi un cărucior în care erau doi băieţei. „Bună dimineaţa”, o salută un trecător. „Ce băieţi drăguţi! Ce vârstă au?”

„Doctorul”, a răspuns doamna Kovarsky, „are trei ani, iar avocatul, doi”.

Tatăl meu a avut doar fete, dar povestea îmi sună cunoscut.

Este bine să vă faceţi temele şi să aflaţi de unde au emigrat strămoşii voştri, ce vârstă aveau când au emigrat, pe cine au lăsat în urmă şi cum s-au descurcat. Cu cât vă cunoaşteţi mai bine propria istorie, cu atât e mai uşor să funcţionaţi fiind autentici şi să vă simţiţi mai siguri de propria poveste. Dramaturgul Maria Cebulska mi-a povestit cât de uşurată s-a simţit atunci când şi-a vizitat rudele din Polonia şi a descoperit o ţară unde oamenii

reacţionau la fel de pasional ca şi ea. Rudele ei plângeau când îi urau „noapte bună” şi o întâmpinau dimineaţa cu zâmbetul pe buze, fredonând. „Emoţiile mele intense au primit validare”, explică ea. „După ce m-am întors, am încercat să nu mă mai comport aşa de mult ca o persoană albă-anglo-saxonă-şi-protestantă şi am încetat să îmi ascund mâinile, în dorinţa de a mă împiedica să gesticulez, încă îmi este de ajutor să-mi aduc aminte, să revizitez în memorie oamenii aceia din ţara de unde provin”.

Generalizările poartă cu ele, desigur, riscul de a simplifica oamenii, de a-i încadra în stereotipuri şi de a-i împiedica să se ridice şi să iasă la suprafaţă. Există o mare diversitate în orice grup şi nenumărate excepţii pentru fiecare regulă. În plus, mulţi dintre noi nu ştiu ce să bifeze în rubrica ce ne întreabă despre originea strămoşilor noştri, pentru că suntem produsul unor tradiţii multietnice şi multirasiale complicate. Dar, dacă nu ştim nimic despre culturile şi tradiţiile diverşilor oameni, am putea avea tendinţa de a atribui prea multe caracteristici patologice propriei familii sau acelei persoane ori acelui grup care spune prea multe, prea puţine sau în mod greşit.

Puterea culturii dominante

Un alt înţeles al *culturii* este „cultură dominantă”, care se schimbă în funcţie de climatul economic, social şi politic al momentului. Grupurile dominante, privilegiate cataloghează anumite subiecte şi experienţa unor familii în seria lucrurilor despre care nu se poate vorbi sau despre care pur şi simplu nu s-a vorbit, care nu au fost ascultate sau care, oricum, nu contează.

Multe dintre subiectele de conversaţie care astăzi sunt considerate normale erau învăluite în tăcere pe vremea copilăriei mele, în anii ’50. Existau anumite împrejurări despre care nu se vorbea, cum ar fi diagnosticul de cancer al unui părinte, adopţia unui copil de către un cuplu infertil, dragostea dintre două femei, un copil născut de o femeie necăsătorită sau violenţa familială. Printre lucrurile despre care nu se vorbea se

numărau, de exemplu, furia unei mame la adresa copilului ei sau dorinţa acesteia de a-şi împlini ambiţiile, de a duce o viaţă plină de aventuri, fără a se limita la rolul tradiţional asociat unei femei în familie.

Astăzi, această secretomanie şi tăcerea privind unele subiecte ar fi neobişnuite, pentru că există mai multă informaţie disponibilă şi mai puţină stigmatizare a anumitor chestiuni. Să fim, aşadar, recunoscătoare pentru progresul social, care ne-a oferit drepturile civile, drepturile femeilor, drepturile LGBT şi care a produs mişcarea de reformă a sistemului de adopţie. Istoria acestor mişcări demonstrează că oamenii pot schimba şi extinde sensurile limitate şi stigmatizante pe care cultura dominantă le atribuie anumitor subiecte sau grupuri de oameni.

Pe măsură ce noţiuni noi se dezvoltă şi sunt acceptate sau chiar devin normă, tot mai multe persoane ies în faţă ca să-şi proclame adevărul, să ofere o descriere mai corectă a vieţii lor. Indivizi, familii şi întregi comunităţi care înainte erau considerate dezonorate pe plan social, încep să îşi dezvolte o identitate bazată pe o voce autentică şi pe renunţarea la tăcere, la ascunderea adevărului, la stigmatizare şi la ruşine. Atunci când luptăm împreună împotriva marginalizării şi a stigmatizării din miturile culturii dominante se creează spaţiu pentru o conversaţie mai sinceră privind cele mai ascunse colţuri ale vieţii de familie.

FAMILIA NOASTRĂ DE ORIGINE

Nici măcar nu voi încerca să leg lucrurile laolaltă prin intermediul unor concluzii binevoitoare, precum: „Dacă ai crescut într-o *asemenea* familie, dezvoltarea vocii tale va fi afectată *aşa şi aşa*, şi iată şase paşi prin care să rezolvi problema”. Formule ca aceasta nici măcar nu zgârie suprafaţa complexităţii experienţei umane şi a modurilor unice în care copiii reacţionează la familiile lor.

Familia ne-a fost dată; astfel, nu am avut niciun cuvânt de zis pentru a alege în care familie aterizăm. Dacă

există un dram de dreptate în toate acestea, atunci el se găseşte în faptul că nici părinţii noştri nu ne-au ales pe noi. Nu au avut nicio idee la ce se înhamă atunci când ne-au adus pe lume sau ne-au adoptat, iar ei sunt, de asemenea, legaţi de noi pentru totdeauna. În plus, a fost necesar ca şi părinţii noştri să gestioneze o istorie a propriei familii, care nici ea nu a depins de alegerea lor.

Însă aici putem găsi şi un aspect dintre cele mai liniştitoare. E mare lucru să faci parte dintr-o familie reală, umană, imperfectă. Relaţiile de familie imperfecte, care produc suferinţă, sunt parte a experienţei de dezvoltare şi chiar şi o experienţă negativă este o sursă de învăţare. Dacă ar fi să explic faptul că am ales profesia de psiholog şi de scriitor şi claritatea vocii mele (atunci când vocea mea *este* clară), ar fi necesar să atribui o contribuţie la fel de importantă atât detaliilor mai dureroase din copilăria mea, cât şi enormei puteri şi rezistenţe la şocuri a familiei mele. Nu este vorba doar de faptul că luăm contact cu secretele şi tăcerile din familia noastră şi învăţăm ce să *nu* facem. E vorba şi de faptul că spiritul omenesc este remarcabil, imprevizibil şi nu ascultă de reguli.

Mulţi copii reacţionează la tăcerile dureroase sau la intensitatea emoţiilor din trecutul lor dezvoltând o mare tărie de caracter sau talentul deosebit de a vorbi curajos şi la obiect.

Străduania de a ne regăsi vocea alături de membrii familiei noastre de origine poate fi o experienţă de învăţare extraordinară. Nu i-am ales pe oamenii aceştia dificili, dar, ca adulţi, de noi depinde acum felul în care alegem să vorbim cu ei. Marele drum al schimbării trece prin observaţia atentă şi schimbarea rolului în conversaţiile din familie. Cu alte cuvinte, dacă învăţăm să vorbim clar şi să răspundem altfel mamei sau surorii noastre, care sunt fiinţe dificile, atunci ne va fi foarte uşor să o facem în alte relaţii.

În încheiere, adaug că nu există o voce mai specială, care s-ar fi putut dezvolta liber dacă familia noastră nu ne-

ar fi tăiat aripile. E important să ne amintim că sinele nostru se reinventează continuu prin interacţiunea cu ceilalţi. Fiecare relaţie este un laborator în care ne putem exersa folosirea vocii în modalităţi sau pe tonuri inovatoare şi unde putem observa rezultatele experimentelor noastre. Este necesar ca unii dintre noi să exerseze exprimarea propriei puteri. Unii dintre noi au nevoie să se obişnuiască cu faptul că sunt vulnerabili. Nu contează de unde începem.

CAPITOLUL 4

Ar trebui să vă dezvăluiri punctele vulnerabile?

Sunt o persoană destul de comunicativă, iar odată cu trecerea timpului am devenit chiar mai deschisă faţă de oameni. Înaintarea în vârstă aduce cu sine senzaţia reconfortantă că lucrurile pe care le credeam cât se poate de jenante sau bizare (mai ales în legătură cu noi înşine) simt, de fapt, aproape general valabile – sau, dacă nu, măcar ştii că şi ceilalţi au propriile secrete jenante sau bizare. Înţelegerea treptată a faptului că nu suntem unici ne uşurează decizia de a dezvălui celorlalţi cine suntem cu adevărat şi cum am ajuns aici.

De curând, am găsit jurnalul meu secret, pe care îl ţineam în clasa a VI-a, şi le-am citit din el, la o cafea, bunelor mele prietene Emily şi Julie. Cu o săptămână înainte, căzuserăm de acord să aducem fiecare câte un fragment din ceea ce obişnuiam să scriem – sau orice altceva semnificativ din trecut, ca să facem schimb de experienţe –, într-un fel de variantă adultă a jocului „arată şi povesteşte”. În pasajele din jurnalul pe care alesesem să-l aduc la cafenea, propoziţia „îl iubesc pe Michael Howard Sacher” umple paginile din iulie până în august, repetându-se (e notat în jurnal) de 961 de ori. Pe primele pagini sunt lipite un şiret al tenişilor lui Michael, o agrafă pe care el o îndoise pentru a mă plesni cu ea, un test de ortografie şi o compunere, pe care cel mai probabil i le luasem din bancă, o etichetă de la chiloţii lui (întâmplarea despre cum am ajuns în posesia acestui obiect e prea

lungă ca să o povestesc aici) şi aşa mai departe. Mai erau unele pasaje fabuloase, precum cel pe care l-am citit prietenelor mele:

După ore, Marla şi cu mine ne-am bătut cu zăpadă cu Eddie B. şi cu Jonny L. Jonny mi-a frecat faţa cu zăpadă de patru ori şi mi-a aruncat bulgări de zăpadă în gură, în urechi, sub fustă; aveam atâta zăpadă în păr, încât nici măcar nu mai era distractiv. M-a făcut să mă aşez în patru labe şi să-mi vâr capul în zăpadă şi s-a suit cu picioarele pe părul meu. M-a obligat să fac sluj, ca un câine. Ah, Michael, de ce n-ai fost tu în locul lui! Te iubesc pentru totdeauna.

Eram, aşadar, puţin stânjenită să le împărtăşesc prietenelor mele asemenea platitudini, mai ales că urmam după Emily, care ne citise din jurnalul ei, doar că fragmentele alese de ea erau pline de înţelepciune, lirice şi, în plus, indicau o conştiinţă feministă precoce. Dar, la urma urmei, când ajungi la vârsta mea, viaţa proprie nu îţi mai pare atât de plină de momente stânjenitoare, pentru că îţi dai seama că viaţa *tuturor* e plină de astfel de momente. Descoperirea aceasta îţi acordă o anume libertate de a fi tu însăţi.

Am ţinut jurnale secrete aproape toată copilăria petrecută în Brooklyn – şi nici măcar un singur pasaj nu pare să semnaleze un cât de mic talent literar, spirit de observaţie, imaginaţie sau curaj, în prezent, când sunt invitată să le vorbesc despre scris elevilor din şcolile de stat, iau cu mine un jurnal de-al meu şi îl las să circule prin clasă. Dacă, de exemplu, vorbesc în faţa unei clase a IX-a, aduc jurnalul meu din clasa a IX-a. Elevii sunt fascinaţi. Răsfoiesc paginile şi îşi şoptesc unul altuia: „Uau! îţi vine să crezi că acum scrie *cărtiv*" Jurnalele mele – care dau un înţeles special noţiunii de *superficialitate* – le inspiră încredere, arătându-le că scriitorii nu sunt suflaţi cu praf de zâne, ci oameni cât se poate de obişnuiţi. Suntem de ajutor când le arătăm celorlalţi latura noastră real-umană, în aceeaşi măsură ca şi atunci când le împărtăşim din

experienţa abilităţilor şi competenţelor noastre.

Există, bineînţeles, diverse modalităţi de a te destăinui. Din anumite puncte de vedere, nevoia mea de intimitate a crescut pe măsură ce m-am maturizat şi am parcurs ciclul vieţii. Când l-am întâlnit pe soţul meu, Steve, eram amândoi studenţi şi îl ţineam treaz până la orele dimineţii cu poveşti despre aventurile mele erotice şi relaţiile anterioare. Eram total sinceră. De fapt, sinceritatea ni se potrivea amândurora şi ne apropia unul de celălalt. Voiam ca el să ştie totul despre mine, la fel de mult precum îmi doream să ştiu totul despre el.

Cu toate acestea, dacă ar fi să încep acum, la cei peste 50 de ani ai mei, o nouă relaţie amoroasă, nu mă văd confesându-mă cu atâtea amănunte, nici măcar amintindu-mi asemenea detalii. Am devenit mai reţinută, povestea mea e prea lungă ca să o trec pe toată în revistă şi consider multe informaţii aproape sacre. Acum, când mă aflu la jumătatea vieţii, sunt mult mai precaută atunci când hotărăsc cui să îi spun, ce anume, când, cât de mult să spun şi cum. Şi cu toate acestea, sunt „eu însămi” mai mult ca niciodată. Odată cu vârsta, discernământul creşte, se manifestă vizibil o mai bună cunoaştere de sine şi nu mai renunţi atât de uşor la propria individualitate, nu te mai trădezi pentru a păstra liniştea în relaţii sau, pur şi simplu, pentru a fi într-o relaţie. Odată ajunşi la jumătatea vieţii, conştiinţa faptului că viitorul este limitat ne face să decidem ce contează cu adevărat pentru noi şi să vorbim cu înţelepciune.

Cât de mult ar trebui să vă deschideţi sufletul?

Prietena mea Jennifer Berman a desenat o dată o caricatură reprezentând o femeie care, în timpul unei petreceri, se îndreaptă hotărâtă spre un bărbat. Femeia din desen spune: „Bună! Mă cheamă Gloria. Dă-mi voie să-ţi povestesc toate amănuntele înduioşătoare ale copilăriei mele nefericite”. Există posibilitatea de a spune prea mult, prea curând, din dorinţa disperată de a ne apropia de o persoană. A-ţi deschide sufletul în faţa cuiva poate fi o

modalitate de apropiere, dar a te confesa fără discriminare sau prematur poate avea efectul opus. Dacă faci cunoştinţă cu cineva la un cocktail şi persoana respectivă începe să îţi dezvăluie cele mai profunde trăiri în timp ce aştepţi lângă platourile cu apetitive, este mult mai probabil să-i pui la îndoială judecata şi maturitatea decât să-i admiri francheţea.

Trasăm o linie de demarcaţie clară în jurul nostru atunci când controlăm ce le ascundem sau ce le spunem celorlalţi. Atunci când se pune problema de a fi vulnerabili în faţa cuiva, este mai înţelept să aşteptăm un timp, pentru a verifica dacă acea persoană *merită* să ne asculte povestea şi pentru a conştientiza propria stare de confort şi de siguranţă atunci când divulgăm informaţii care au un conţinut sensibil. Vrem să fim siguri că persoana respectivă nu ne va contesta sau minimaliza suferinţa sau, din contră, că nu va insista asupra problemei noastre într-un mod prea puţin util. Nu vrem să fim puşi la colţ, să fim compătimiţi, să se bârfească despre noi şi nici nu ne dorim ca acele informaţii sensibile să fie folosite împotriva noastră.

Nu toţi se simt alinaţi atunci când se dezvăluie. Oamenii fac apel la diferite strategii pentru a face faţă adversităţilor, problemelor din viaţa lor, iar unele persoane simt nevoia să fie rezervate, mai mult decât altele. Sinceritatea totală este, cu siguranţă, una dintre modalităţile de a te apropia de cineva, dar psihologul social Carol Tavris ne aminteşte că nu e *singura* modalitate. După cum scrie ea:

Cu ani în urmă, soţul meu a trebuit să facă unele teste medicale destul de invazive, iar cu o seară înainte de a merge la spital, am luat cina cu unul dintre cei mai buni prieteni ai lui, care venise în vizită din Anglia. Am urmărit, fascinată, o întâlnire tipică între bărbaţi, în care stoicismul masculin se împletea cu formalismul tipic englezesc. Au râs, au povestit, au discutat cu aprindere despre filme, au depănat amintiri.

Niciunul nu a menţionat spitalul, îngrijorările proprii sau afecţiunea sa pentru celălalt. Nici nu era nevoie să o facă.1

Carol Tavris ne aduce aminte că dragostea se manifestă în feluri diferite, iar relaţiile dintre oameni pot lua multiple forme. Să ţii la intimitatea proprie nu este doar o modalitate de a te ascunde; poate fi chiar felul tău de a exista.

Indiferent dacă avem o fire deschisă sau reţinută, cu toţii încercăm să controlăm felul în care circulă informaţiile despre noi. Prietena mea Alice a avut dureri cronice de spate timp de mai bine de un an, iar până la urmă problema a fost corectată printr-o operaţie. Mi-a spus că oamenii o întrebau mereu cum se simte, fără să se întrebe dacă ea îşi dorea sau nu să fie supusă la un asemenea interogatoriu. Alice ştia că erau bine intenţionaţi, dar de cele mai multe ori prefera să nu vorbească şi nici măcar să nu se gândească la problema ei. O parte din viaţa ei, cea pe care ar fi vrut să o păstreze pe plan secund, devenise prim-planul, fiecare serie de întrebări reamintindu-i că durerea ei era mereu în vizorul celorlalţi. Bineînţeles că era decizia ei dacă şi cum răspundea întrebărilor nedorite şi cât de mult alegea să le dezvăluie celorlalţi. Dar, în acelaşi timp, resimţea acut pierderea intimităţii, intimitate pe care mulţi dintre noi o consideră aproape sacră – capacitatea de a ne proteja de atenţia nedorită şi invazivă, apăraţi într-un spaţiu emoţional pe care îl considerăm numai „al nostru”. Alice spunea: „Pierdusem controlul asupra conversaţiilor pe care le purtam”.

Să apreciem, aşadar, că oamenii au remarcabila capacitate de a arăta o faţadă falsă şi de a ascunde realitatea. Spunem „Bine” ca răspuns la întrebarea „Ce mai faci?”, atunci când nu simţim neapărat nevoia de a vorbi despre faptul că ne-a luat foc casa sau că fiul nostru refuză continuarea tratamentului pentru dependenţa de droguri. Uneori, vrem să ne ţinem gândurile pentru noi

înşine, ascunzându-le chiar şi de un partener intim, sau să părem că suntem bine dispuşi în timpul mesei, chiar dacă nu ne simţim deloc aşa.

De câte ori ne simţim extrem de vulnerabili, prima strategie este să facem tot ce ne stă în putinţă ca să ne simţim măcar puţin mai bine. Asta poate însemna să ne deschide sufletul în faţa unei persoane de încredere, care ne poate oferi empatie şi atenţie. Poate însemna să vorbim cu cineva care fie ne va ajuta să alcătuim un plan, fie va prelua pentru o vreme sarcinile noastre. Sau putem să mergem la film, să citim o carte, să lucrăm în grădină sau să ne plimbăm singuri prin pădure.

Am o colegă care se străduieşte să zâmbească chiar şi atunci când se simte deprimată, iar acest lucru face parte din programul ei spiritual pe termen lung. îl citează pe Thich Nhat Hanh, un maestru zen de renume mondial şi activist pentru pace, care ne îndeamnă să zâmbim mai des. El spune că zâmbetul relaxează muşchii feţei şi are multe beneficii.

Faptul că arătăm mereu lumii o faţă fericită nu ne ajută totuşi prea mult dacă avem obiceiul să ne ascundem sentimentele reale, care au nevoie să fie recunoscute, împărtăşite, validate şi înţelese. Nici cel mai bun joc actoricesc, atunci când pretindem că totul e în regulă, nu se poate substitui legăturilor cu oamenii cărora le pasă de noi, oameni cu care putem fi noi înşine în orice ipostază. Însă, dacă luăm în considerare faptul că a vorbi despre suferinţa noastră ne întristează şi mai mult, iar a ne preface că suntem fericiţi într-o anumită situaţie ne dă posibilitatea de a ne simţi cu adevărat mai bine şi de a fi stăpâni pe situaţia respectivă, atunci poate că a juca puţin teatru ar trebui să fie prima noastră alegere strategică sau măcar un prim pas raţional.

Atunci când vine vorba să ne arătăm vulnerabili, putem fi plini de contradicţii, comunicativi în anumite situaţii şi reţinuţi în altele. De exemplu, una dintre prietenele mele este cea mai „deschisă” persoană pe care

o cunosc atunci când vrea să arate că este lesbiană. Nu a încercat niciodată, indiferent de împrejurări, să treacă drept heterosexuală. Dacă în autobuz o femeie de lângă ea o întreabă „Eşti căsătorită?”, ea va spune: „Ei bine, partenera mea, Cynthia, este femeie, iar noi două ne considerăm căsătorite” Nu are nici cea mai mică înţelegere pentru subterfugii, nici măcar pentru a trece sub tăcere cine este ea şi pe cine iubeşte. Înfruntă nedreptatea cu toată convingerea şi are curajul şi îndrăzneala de a fi ea însăşi, refuzând să-şi ascundă ataşamentele personale. În acest domeniu atât de important – şi în toate chestiunile politice –, vocea ei este onestă şi curajoasă, fără nicio ezitare.

Dar aceeaşi femeie se confruntă cu dificultăţi enorme atunci când se află în situaţia de a-şi dezvălui sentimentele de vulnerabilitate, de nesiguranţă faţă de cineva apropiat. Fiind una dintre acele persoane care se ghidează după crezul „fac totul de una singură”, rareori recunoaşte că are nevoie de ajutor sau de sprijin. Deşi din punct de vedere raţional crede în binefacerile deschiderii faţă de ceilalţi, ea nu reușește să pună teoria în aplicare. Este primul copil al unui cuplu de alcoolici şi nu era obişnuită să îşi exprime nevoile emoţionale şi nici ca acestea să-i fie satisfăcute. În viaţa de adult, capacitatea de a oferi cu generozitate şi de avea grijă de ceilalţi îi oferă satisfacţii deosebite, dar, în acelaşi timp, ea se autoprotejează şi nu lasă pe nimeni să-i întoarcă favoarea. Când vorbeşte despre o problemă personală serioasă, pare că ridică o barieră puternică în jurul ei, care să poată ţine cealaltă persoană la distanţă sau să o împiedice să se conecteze emoţional la suferinţa ei.

În timp, respectul de sine şi capacitatea noastră de a întreţine relaţii apropiate se diminuează atunci când nu reuşim să afişăm o imagine echilibrată, arătându-ne simultan competenţi şi stăpâni pe noi înşine, dar şi vulnerabili. Pe termen scurt, tăcerea ne poate apăra de propriile temeri, dar pe termen lung ne va face să devenim

mai ruşinaţi, mai izolaţi, mai singuri, lipsiţi de sprijinul necesar, practic şi emoţional, de care avem nevoie şi pe care îl merităm din partea celor apropiaţi. Cu cât o relaţie este mai strânsă şi mai trainică, cu atât mai puternică este dorinţa de a găsi o modalitate de a ne dezvălui fiinţa secretă, reală, şi cu atât mai grave sunt consecinţele deciziei de a nu comunica, de a nu fi noi cu adevărat. Când intervine o criză, aceasta ne va lovi mai puternic dacă nu ne vom crea obişnuinţa de a-i lăsa pe oameni să vadă cât de multă nevoie avem de ei şi de a le accepta ajutorul şi sprijinul pe care ni-l pot oferi.

E O RUŞINE S4 *FII BOLNAV*?

Să luăm exemplul Pamelei, care a venit la cabinetul meu cu doi ani în urmă, după ce fusese diagnosticată cu o boală cronică progresivă. Când am întâlnit-o prima oară, se simţea obligată să se arate vitează şi neînfricată, nu doar pentru că era convinsă că „emoţiile negative" ar putea dăuna sistemului său imunitar deja compromis, ci şi pentru că era terorizată de ideea că oamenii şi, mai ales, partenerul ei s-ar putea îndepărta de ea din cauza durerii şi a suferinţei prea mari. Cel mai mult se temea de faptul că-şi va pierde controlul asupra trupului şi va deveni dependentă de ceilalţi, iar aceasta era cea mai probabilă direcţie pe care urma să o ia boala ei, după cum mi-a spus.

Disperarea, desigur, nu ne ajută cu nimic în cazul acesta. Oricare dintre noi poate acorda atât de multă atenţie părţii negative a lucrurilor, încât pierde legătura cu ceea ce ne face puternici, precum tăria de a depăşi greutăţile şi capacitatea de a rămâne optimişti, plini de speranţă şi de bucurie. Convingerea Pamelei că trebuie să menţină o aparenţă de jovialitate începea, în mod evident, să o macine din interior. Cheltuia multă energie ca să-şi ascundă adevăratele sentimente, pretinzând în faţa prietenilor şi a familiei că îşi poate ignora teama. Toată această disimulare bloca liniile de comunicare şi anula posibilitatea unei apropieri mai profunde de partenerul ei.

Pamela se blocase într-o tristeţe neputincioasă, până

în momentul în care partenerul ei, Sam, ni s-a alăturat la şedinţele de terapie. Abia atunci, în spaţiul acela sigur, au învăţat (împreună) să îşi vorbească deschis, în loc să continue să se „protejeze” unul pe altul de realitate şi de sentimentele dureroase. Pentru Pamela, cea mai dificilă încercare emoţională era ruşinea pe care o simţea ştiind că e bolnavă, că trebuie să depindă de alţii şi simţea o dificultate chiar şi în simplul fapt că avea mai puţină energie şi putere decât înainte. În timp, ea a reuşit să dea glas acelei ruşini, să o aducă la lumina zilei, să îşi înfrunte frica şi să o privească îndeaproape. Nu a reuşit să o elimine cu totul din viaţa de zi cu zi, dar a învăţat să îşi trateze ruşinea – exact ca şi teama – ca pe un musafir nepoftit, despre care ştii că vine, dar şi că pleacă. Nu a permis ruşinii să o împiedice să îşi exprime clar nevoile personale şi să accepte sprijinul şi ajutorul celor din jur.

Sam a învăţat şi el să îşi exteriorizeze vulnerabilitatea. A învăţat să spună: „Nu pot face mai mult de atât”. A început să fie atent la situaţiile în care acumula mai mult stres decât era în stare să gestioneze şi să aibă mai multă grijă de propria persoană. Abia aceasta a fost adevărata provocare pentru Sam, care avea tendinţa de a continua să funcţioneze pe pilot automat, până la epuizare fizică. Sam a învăţat să îşi manifeste vulnerabilitatea mai explicit şi să le transmită Pamelei, prietenilor şi familiei că, în unele momente, şi el are nevoie de ajutor şi de sprijin din partea lor. E drept că uneori o acuza pe Pamela că îi cere prea mult, pentru că ea voia ca *el şi numai el* să facă anumite lucruri pentru ea. Dar, la urma urmei, era responsabilitatea lui să spună clar ce poate şi ce nu poate să facă.

A învăţa să ne exprimăm onest în legătură cu propria vulnerabilitate reprezintă o provocare pentru ambele părţi, atunci când una dintre persoanele cu care suntem într-o relaţie are dificultăţi sau nevoi speciale. Fie că e vorba de un părinte, de un frate, de o soră ori de un prieten drag, nu e niciodată uşor să stabilim limite clare în ceea ce

priveşte capacitatea noastră de a dărui sau de a face – mai ales dacă acea persoană vrea ca noi (şi nimeni altcineva) să îi fim alături. Poate fi dificil să spui: „Te iubesc, dar am ajuns într-o situaţie în care şi tu, şi eu avem nevoie de mai multă susţinere. E dureros pentru amândoi să recunoaştem acest lucru. Ştiu cât de mult te doare să treci prin aşa ceva. Şi pe mine mă doare să văd cum te chinuieşti, pentru că te iubesc atât de mult. Dar trebuie să aducem şi alte persoane în discuţie, pentru că nu pot face totul de unul singur”.

Cum învăţăm să nu ne oferim ajutorul

Sam a învăţat, de asemenea, să accepte modul în care Pamela îşi exprima suferinţa, să fie alături de ea şi să-i ofere întreaga atenţie, fără a încerca neapărat să o facă să se simtă mai bine şi fără să o bombardeze cu sfaturi. Una dintre temerile lui era că, dacă ar accepta durerea ei, aceasta ar ajunge să îi copleşească şi amândoi şi-ar pierde capacitatea de a fi veseli şi optimişti. Evident, adevărul este exact la polul opus. Sentimentele vin la pachet. Nu ne putem ignora furia, suferinţa sau vulnerabilitatea fără a ne refuza capacitatea de a ne bucura, iubi şi de a fi intimi cu ceilalţi. Pentru cei mai mulţi oameni, negarea durerii nu funcţionează prea bine pe termen lung.

A învăţa să *nu* dea sfaturi şi, în schimb, să pună întrebări („Care este cea mai mare teamă legată de felul cum ne va afecta boala ta pe amândoi?”) a fost o victorie nu tocmai uşoară pentru Sam, pentru că instinctul îi spunea să acţioneze. Când l-am întâlnit pentru prima dată, Sam credea că menirea lui sacră este să îi „repare” pe ceilalţi şi nu dădea prea mare atenţie unor detalii cum ar fi dacă sfatul lui era sau nu bine-venit în acel moment. Când Pamela se simţea zdrobită sufleteşte, el se grăbea să îi ţină lecţii despre boală şi să îi spună ce ar trebui să facă pentru a-şi îmbunătăţi atitudinea şi sănătatea. Uneori, îi ţinea un discurs mobilizator sau apela la argumente spirituale. Se simţea obligat să încerce să-i ofere o explicaţie chiar şi atunci când aceasta nu era necesară.

Sam a făcut un important pas înainte atunci când a învăţat cum să *nu* îşi ofere sprijinul, cu excepţia cazurilor în care Pamela i-l cerea. El a învăţat, mai precis, că atunci când Pamela este deprimată, cea mai bună modalitate de a-i veni de ajutor este să-i pună întrebări şi să-i ofere întreaga lui atenţie şi toată dragostea de care ea avea nevoie. A învăţat să o întrebe atunci când nu era sigur ce ar ajuta-o mai mult. Voia pur şi simplu ca el să asculte sau să pună întrebări? Dorea ca el să-i povestească mai mult despre ce simţea în legătură cu situaţia ei? Avea nevoie de un sfat sau de ajutor pentru a planifica ceva? S-ar fi simţit mai liniştită dacă Sam i-ar fi vorbit despre convingerea lui fermă că, în timp, va reuşi să treacă cu bine peste boală – sau, dimpotrivă, ar privi acest lucru ca pe o falsă asigurare, care i-ar bagateliza suferinţa? Ar vrea ca el să închirieze un film care să o facă să uite de tristeţe?

Sam a mai învăţat să plângă împreună cu Pamela – o realizare impresionantă, mai ales dacă ţinem cont de faptul că el trăia cu impresia falsă că o „protejează” dacă îi ascunde propria durere şi dacă „se arăta puternic” atunci când ea se simţea fără vlagă. Au învăţat amândoi că a-şi trăi împreună suferinţa le oferea o experienţă care nu le diminua deloc forţa. De fapt, acest lucru i-a apropiat şi mai mult.

Putem învăţa aici o „lecţie despre voce”, o lecţie valabilă pentru noi toţi. În foarte multe împrejurări, cea mai bună alegere pe care o putem face este să *nu* fim de ajutor. Putem oferi mai mult sprijin celor pe care îi iubim dacă suntem pur şi simplu prezenţi emoţional, fără să dăm înapoi în faţa suferinţei lor şi fără a încerca să-i scăpăm de ea.

Faptul că ne grăbim să oferim sfaturi peste sfaturi – sau să înveselim cu tot dinadinsul pe cineva – poate reflecta propria noastră neputinţă de a face faţă, din punct de vedere emoţional, fie problemelor şi suferinţei altor persoane, fie situaţiilor prin care trecem noi înşine. Dacă oferim prea repede soluţii, le îngreunăm celorlalţi sarcina

de a apela la propriile abilităţi şi resurse interioare şi, fără să vrem, îi lipsim pe cei dragi de ocazia de a se conecta profund la ceea ce simt şi de a ne vorbi deschis despre propriile emoţii. A învăţa să ascultăm cu atenţie şi interes, a învăţa să punem întrebările relevante îi poate încuraja pe ceilalţi să caute singuri soluţiile cele mai potrivite pentru ei. Ne ajută, totodată, şi pe noi să ne conectăm la propria vulnerabilitate, ceea *ce* deschide calea unei relaţii mai apropiate, mai armonioase, între două persoane.

MITUL DEPENDENŢEI

Noţiunea de dependenţă are o reputaţie proastă. (N-ai vrea mai degrabă să spui „*interdependenţi* m-a întrebat un coleg.) Adevărul este că fiecare dintre noi depinde de alţi oameni. Este o caracteristică esenţială a condiţiei umane. Putem pretinde că lucrurile nu stau chiar aşa atât timp cât suntem tineri şi sănătoşi, iar proiectele noastre nu întâmpină probleme. Dar chiar şi atunci când lucrurile merg ca pe roate ne bazăm pe nenumărate servicii, reţele şi structuri, doar ca să ajungem întregi acasă la sfârşitul zilei. Când totul merge bine, nu ne dăm seama de acest lucru, aşa cum se întâmplă de obicei cu oamenii din clasa de mijloc. Dar hai să ne imaginăm că vi se strică computerul, că rămâneţi fără asigurare medicală, cel mai bun prieten al vostru se mută în alt oraş, vi se fură maşina şi nu puteţi găsi un stomatolog când aveţi o urgenţă. Vă daţi seama cu adevărat cât de dependenţi sunteţi abia atunci când sistemul pe care vă sprijiniţi nu mai funcţionează cum trebuie.

Accentul pe care cultura noastră îl pune pe independenţă este atât de puternic, încât s-ar putea chiar să ne simţim jenaţi din cauza dependenţei noastre. Plasarea într-o poziţie de inferioritate a oamenilor care au nevoi speciale, de natură fizică sau emoţională, este o atitudine atât de înrădăcinată în mentalul colectiv, încât nici măcar nu o contestăm, deşi ar trebui. Scriitoarea Anne Finger face o remarcă foarte nimerită: „Nutrim ideea că unele dependenţe sunt acceptabile, iar altele nu. E normal

să ai nevoie de o maşină; nu e în regulă dacă ai nevoie de un scaun cu rotile. E normal dacă te duci la coafor sau frizer ca să-ţi aranjezi părul; nu e în regulă să ai nevoie de un îngrijitor care să-ţi spele faţa şi mâinile”.2

Oamenii se pot ruşina chiar şi de suferinţa lor profundă. Toată lumea suferă la un moment dat, dar suntem învăţaţi să ne ascundem durerea, să o negăm mai degrabă decât să o acceptăm deschis. După cum menţionează Bell Hooks, ne simţim jenaţi mai ales de suferinţa cronică: „Asemenea unei pete pe haine, aceasta ne etichetează ca imperfecţi, defecţi. Dacă dăm atenţie suferinţei şi căutăm să o înţelegem, atunci ajungem să fim marginalizaţi în societatea modernă, unde oamenii *cool* nu se lasă târâţi în mlaştina suferinţei” 3

Orientarea noastră culturală nu include şi confruntarea cu forţe sau evenimente mai puternice decât noi. Poporul american are dreptul constituţional de a căuta fericirea (atenţie, nu de a căuta adevărul sau înţelepciunea); este obligaţia noastră să „preluăm controlul” asupra propriei vieţi şi să fim propriii conducători. Cei din jur aşteaptă de la noi să transformăm chiar şi cele mai urâte înfrângeri într-o oportunitate de dezvoltare personală. Autorul Michael Ventura denumeşte această aşteptare culturală „o atitudine consumeristă la adresa experienţelor de viaţă” şi menţionează faptul că alte culturi o consideră profund nefirească.4

Dependenţa şi suferinţa sunt componente esenţiale ale condiţiei umane. Experienţele nefericite ne învaţă, mai devreme sau mai târziu, cât de mult avem nevoie unul de celălalt. Singurul aspect condamnabil al celor două este credinţa socială persistentă şi falsă că oamenii pot reuşi doar prin propriile puteri atunci când vor să fie sănătoşi, bogaţi şi fericiţi. În realitate, este mai bine să înveţi să îţi arăţi vulnerabilitatea, nevoile şi limitele atunci când traversezi perioade mai calme, înainte ca universul să îţi dea o lecţie usturătoare despre cât de multă nevoie ai, de fapt, de oameni.

Teama de dependenţă este „o chestie bărbătească”?

Este un clişeu cultural să spui că bărbaţii nu cer ajutor şi, mai cu seamă, sprijin emoţional. Din fericire, lucrurile încep să se schimbe. În trecut, bărbaţii nu veneau la terapie pentru probleme de cuplu, cu excepţia situaţiei în care soţia lui insista sau el trecea prin criza cauzată de sfârşitul unei relaţii. În zilele noastre, există câţiva bărbaţi curajoşi care au pornit pe o nouă cale.

Dan, un tânăr care a venit la cabinetul meu pentru o şedinţă scurtă, a acceptat să se aventureze în terapia cu un psiholog din oraşul lui natal, pentru a-şi îmbunătăţi relaţia cu tatăl său. În scrisoarea de mulţumire pe care mi-a trimis-o după un timp, Dan menţiona reticenţa lui iniţială faţă de ideea de terapie:

Bărbaţii văd adesea viaţa ca pe un fel de competiţie sportivă şi echivalează a primi „ajutor” cu invalidarea parţială a performanţei lor, cam ca în cazul unei sărituri în lungime în care ai fost „ajutat de vânt”. Mă şi închipuiam, la bătrâneţe, stând mulţumit pe scaunul frizerului şi spunând: „N-am fost bolnav în viaţa mea şi nici n-am mers vreodată la psiholog”. Ar fi fost ca şi cum aş fi urcat pe Everest fără oxigen suplimentar. Din fericire, m-am lecuit de asemenea idei pentru totdeauna.

Aveţi nevoie de mult curaj pentru a cere ajutorul. Dar bărbaţii nu sunt singurii predispuşi să se simtă vinovaţi pentru că şi-au exteriorizat vulnerabilitatea şi au cerut sprijin unei alte persoane. Şi multe femei au problema aceasta, mai ales cele care au fost surori mai mari şi care au învăţat, pe măsură ce creşteau, că nu se pot baza pe un părinte competent şi protector. Într-o asemenea situaţie des întâlnită, o femeie poate fi extrem de bine pregătită într-un domeniu, dar are dificultăţi enorme în a-şi face cunoscute trăsăturile mai sensibile, părţile vulnerabile. Ar fi o realizare de excepţie dacă ar reuşi să-i spună unui partener, unui prieten sau unei rude: „Am o zi groaznică. Pot veni la tine, să stăm de vorbă?” sau „Sunt terminată de oboseală. Nu mai pot continua să fac atât de multe

lucruri”, sau chiar: „Nu mai pot face faţă acasă. Ţi-aş fi profund recunoscătoare dacă ţi-ai rupe din timp şi pentru mine, în weekend, ca să mă ajuţi să mă organizez”.

CARE ESTE STILUL VOSTRU PERSONAL?

Care sunt convingerile voastre despre modalitatea optimă de a vă exprima vulnerabilitatea? Credeţi că e un semn de respect faţă de oamenii apropiaţi din jur să alegeţi să vorbiţi deschis despre suferinţa voastră şi să le permiteţi să fie martorii trăirilor voastre autentice? Sau, dimpotrivă, vă simţiţi ca şi cum aţi azvârli o încărcătură de emoţii incoerente peste prieteni şi familie, punându-i într-o situaţie penibilă sau stricându-le ziua? Credeţi că oamenii care nu se plâng, care îşi ascund durerea şi încearcă să îşi rezolve problemele fără ostentaţie sunt nobili, superiori? Sau, dimpotrivă, credeţi că oamenii cei mai puternici, cei mai echilibraţi au capacitatea de a fi sinceri şi „deschişi” în legătură cu ceea ce li se întâmplă şi cu gama completă a experienţei lor emoţionale?

Cu toţii avem scheme bine stabilite de gestionare a anxietăţii şi de obţinere a unei stări de mulţumire în relaţiile noastre cele mai importante, care se adaugă la convingerile noastre legate de autodezvăluire. De exemplu, Pamela şi Sam erau suprafuncţionali convinşi, înainte să fie nevoiţi să accepte boala ca pe un însoţitor constant al vieţii lor. Asta înseamnă că amândoi reacţionau rapid şi dădeau sfaturi, săreau în ajutor şi preluau conducerea atunci când presiunea creştea. Le era greu să îşi arate latura vulnerabilă, în special faţă de oamenii despre care considerau că au deja suficiente probleme. Pamela şi Sam erau percepuţi ca „oameni pe care te poţi baza întotdeauna” şi care „sunt mereu stăpâni pe situaţie”; amândoi investeau în menţinerea acestei imagini, fără a fi conştienţi de preţul ei. Înainte ca Pamela să se îmbolnăvească, niciunul dintre ei nu ar fi putut vorbi în mod deschis şi echilibrat atât despre competenţele, cât şi despre vulnerabilităţile lor.

Alţi oameni, dimpotrivă, sunt subfuncţionali convinşi.

Astfel, ei devin mai puţin competenţi în condiţii de stres, invitându-i pe ceilalţi să preia controlul. De asemenea, se întâmplă să fie ţinta bârfelor din familie, obiectul îngrijorării sau interesului celorlalţi şi li se aplică frecvent etichete precum „instabilul”, „egoistul”, „copilul-problemă”, „iresponsabilul”. Astfel de indivizi întâmpină dificultăţi în a-şi proiecta în faţa celor apropiaţi latura puternică, competentă a personalităţii şi dau impresia că nu îşi organizează viaţa aşa cum ar trebui.

Fiecare persoană are atât puncte tari, cât şi vulnerabilităţi; dar când ne pierdem echilibrul emoţional, simplul fapt de „a fi noi înşine” şi de „a spune ceea ce simţim” nu ne va ajuta prea mult, ceea ce este cam acelaşi lucru. În schimb, ar putea deveni imperios necesar să schimbăm modul în care ne *prezentăm* lumii, astfel încât să putem extinde modul în care ne *experimentăm pe sine* cu alte persoane. Trebuie să găsim modalităţi de a ne reaminti – sau chiar de a ne autoconvinge – că suntem capabili să adoptăm diferite versiuni ale propriei individualităţi.

Celor mai mulţi dintre noi li se pare greu să iasă de pe pilot automat, să renunţe la felul păgubos (dar obişnuit) în care vorbesc cu ceilalţi. Un vechi proverb spaniol ne reaminteşte că „Deprinderile sunt la început fire de mătase, iar apoi se transformă în lanţuri”. Dacă sunteţi suprafuncţionali, s-ar putea să fiţi de părere că alţii nu au prea multe să vă ofere. Poate ar trebui să începeţi să împărtăşiţi laturile mai delicate, mai vulnerabile ale personalităţii voastre şi să încetaţi să mai oferiţi răspunsuri pentru toate problemele celorlalţi. Dacă sunteţi excesiv de subfuncţionali, este posibil să trebuiască să faceţi exact opusul; adică să vă atenuaţi exprimarea vulnerabilităţii şi să vă amplificaţi avantajele şi competenţele, chiar şi atunci când nu credeţi că ele există. Oricare ar fi comportamentul vostru de bază, vă *puteţi* cultiva o voce mai autentică – dacă sunteţi dispuşi să încercaţi ceea ce nu faceţi în mod normal.

CAPITOLUL 5

Elogiul disimulării

A avea o voce autentică nu înseamnă a spune tot ce gândim sau să exprimăm tot ce simţim. O voce autentică reprezintă, mai degrabă, abilitatea de a cântări ceea ce vrem să comunicăm şi ceea ce sperăm să obţinem prin comunicare. A fi cea mai bună versiune a personalităţii noastre poate semnifica să avem o bună stăpânire de sine sau chiar să ne *prefacem* atunci când este nevoie.

Disimularea are potenţial creativ. A mima bucuria şi curajul, de exemplu, poate avea efectul unei profeţii auto-împlinite, ajutându-ne să ne descoperim sau să ne perfecţionăm capacitatea de a simţi emoţii pozitive. În mod paradoxal, există posibilitatea de a ajunge la adevăr, la lucruri posibile sau care „încă există” în noi înşine şi în ceilalţi, experimentând noi tipuri de comportament, chiar dacă la început am putea crede că ele nu ne reprezintă, că astfel nu suntem cu adevărat *noi* înşine.

O aventură cu caiacul pe ape repezi

Uneori, sunt exagerat de sinceră atunci când îmi etalez slăbiciunile. Îmi vine acum în minte exemplul primei mele experienţe de *rafting*.

Într-un moment de maxim curaj (sau, poate, de inconştienţă) m-am alăturat unui grup de colegi care susţineau un seminar pentru oameni de afaceri, tema acestuia fiind comportamentul uman. Seminarul de care vorbesc, cu durata de o săptămână, nu se ţinea în campusul familiar – şi aflat la nivelul solului – al Clinicii Menninger, unde lucrez, ci era gândit astfel încât să îi poarte pe participanţi în josul râurilor Yampa şi Green, către statele Utah şi Colorado. Un grup de angajaţi de la Clinica Menninger organiza de ceva vreme asemenea seminarii pe râu, cu ajutorul Programului Colorado Outward Bound. Câţiva dintre colegii mei deveniseră astfel specialişti în *rafting*, dar eu experimentam aşa ceva pentru prima dată.

M-am înscris pentru excursia de *rafting* fără să am

vreo experienţă anterioară în mersul cu cortul sau în vâslitul pe râuri de munte. Mai fusesem în plimbare pe lacuri liniştite, în bărci cu vâsle sau în canoe şi, de cele mai multe ori, vâslise altcineva. Spre ghinionul meu, în respectiva plimbare cu caiacul, ploaia continuă a făcut aproape imposibil să ne păstrăm hainele uscate şi căldura corporală, căci râul se umflase mai tare şi curgea mai repede decât o făcuse de ani de zile. M-am străduit din răsputeri să învăţ totul, de la legarea şi asigurarea echipamentelor pe caiac până la înţelegerea comenzilor pe care trebuia să le strig ca să ghidez ambarcaţiunea în josul pragurilor, atunci când îmi venea rândul să fiu căpitan. Eram cea mai înspăimântată şi mai nepregătită persoană de pe râul acela, iar senzaţia mea era amplificată de faptul că rar vedeai femei în asemenea excursii.

Cu cât deveneam mai încordată, cu atât mai mult se concentrau ceilalţi asupra mea, cu îngrijorare sau în mod critic. Îmi exprimam cu atâta sinceritate groaza şi lipsa de pregătire, încât ceilalţi participanţi aproape că nu îmi mai vedeau punctele forte, deşi nu încetasem să fiu eu însămi – un lector competent, consultant şi lider al unui mic grup, acestea fiind motivele pentru care eram de fapt acolo. Abia pe la jumătatea seminarului am înţeles că trebuia să dau dovadă de mai mult curaj şi să aleg mai atent cui mă destăinui.

Am luat această decizie într-o situaţie dificilă, înainte să trecem peste cel mai rapid şi mai necruţător prag. Nu dormisem aproape deloc în noaptea de dinainte, imaginându-mi propria moarte iminentă, aşa că în zori eram deja o epavă. Însă hotărâsem să joc cartea încrederii de sine. În consecinţă l-am tras deoparte doar pe unul dintre colegii mei, Noian Brohaugh, în a cărui maturitate şi prietenie aveam încredere, şi m-am confesat lui. I-am povestit cât de îngrozită mă simţeam şi i-am dat indicaţii cu privire la ce să le spună soţului şi băieţilor mei, în caz că mă înecam în râu. Noian m-a ascultat cu toată atenţia şi mi-a explicat calm cum vede el situaţia şi care sunt

chestiunile problematice. Nu a avut o reacţie exagerată, dar nici nu a rămas de piatră. Nu mi-a desconsiderat temerile şi nu mi-a oferit asigurări. În timp ce ne îndreptam spre temutul prag, nu m-a tratat de sus, nu s-a distanţat, dar nici nu m-a supravegheat îndeaproape. A rămas cald şi abordabil, fără să mă trateze ca pe o „problemă”, şi nici nu a pierdut din vedere faptul că, de fapt, sunt o persoană cât se poate de competentă.

Faţă de toţi ceilalţi, m-am forţat să par curajoasă. Hotărâsem dinainte că nu are niciun rost să las teama să influenţeze negativ întregul grup. În mod neaşteptat, de îndată ce am simulat curajul şi calmul, am reuşit să îmi adun cu adevărat forţele, iar oamenii din jurul meu au început să mă trateze ca pe un membru cu drepturi egale în echipă şi nu ca pe veriga slabă din lanţ. Am sfârşit prin a trăi una dintre cele mai frumoase experienţe din viaţa mea – şi chiar aşa a fost, în afară de clipele cu adevărat dificile.

Sigur că relaţiile profesionale nu sunt identice cu cele pe care le avem cu oamenii apropiaţi. În cazul celor dintâi, preocuparea de bază este îndeplinirea atribuţiilor de serviciu, în timp ce principala menire a unei relaţii apropiate, intime este aprofundarea experienţei de a-l cunoaşte pe celălalt şi de a fi cunoscut, la rândul tău. Cu toate acestea, un mediu de lucru anxios nu este foarte diferit de un mediu familial anxios. În ambele situaţii, oamenii caută modalităţi de-a-şi reduce anxietatea, iar în acest caz una dintre metodele de reducere a stării de anxietate este concentrarea asupra unei persoane percepute ca fiind vulnerabilă, considerând-o sursa problemei. Aşa cum spune un bun prieten al meu, de ce să te oferi pentru rolul de ţap ispăşitor? Dacă aveţi nenorocul de a fi subiectul preocupărilor familiei, al bârfei sau al îngrijorării din partea membrilor ei, aţi putea încerca să vă dezvăluiţi mai puţin vulnerabilităţile şi să vă etalaţi cu prioritate forţa interioară şi punctele forte, competenţele voastre. (Vă garantez că ele chiar există, chiar dacă voi nu

sunteţi siguri de acest lucru.)

Ar putea exista motive întemeiate să vă modificaţi exprimarea vulnerabilităţilor personale în cuplu. Poate că prin comportamentul vostru îl epuizaţi pe celălalt sau vă accentuaţi negativismul. Este posibil ca voi să fiţi cel/cea care accentuează dezechilibrul din relaţia voastră, în care partenerul îşi ascunde propria vulnerabilitate pentru că *voi* aveţi suficiente „probleme emoţionale" pentru amândoi. Astfel, este posibil să sabotaţi involuntar relaţia, împingând-o exact în direcţia pe care doreaţi să o evitaţi; în plus, aceste trăiri vă vor afecta şi stima de sine.

PUTEŢI ÎNCETA URMĂRIREA?

Să luăm în discuţie exemplul bine-cunoscut al urmăritorului şi al celui care se distanţează, adică distantul emoţional. Să spunem că, într-o relaţie, ea îl tot presează să îşi asume un angajament serios, iar el continuă să se eschiveze. În curând, se instalează un tipar relaţional. Tot ce poate face ea este să dea glas unei dependenţe şi unei nevoi. Tot ce poate face el este să păstreze distanţa şi să îşi reafirme nevoia de spaţiu. Ea îl urmăreşte neliniştită, iar el îşi pune în picioare pantofii cei mai comozi şi se pregăteşte să o ia la fugă. Comportamentul fiecăruia provoacă şi perpetuează comportamentul celuilalt.

Odată ce acest tipar se instalează, sugestia mea este ca urmăritorul să facă un gest îndrăzneţ: să se prefacă. Ce-ar fi dacă ea ar lăsa deoparte – timp de două săptămâni, să zicem – concentrarea obsesivă asupra partenerului şi să îşi redirecţioneze acest exces de energie către propria viaţă? Ce-ar fi dacă ea ar căuta să pună distanţă între ei doi – de exemplu, fiind mai puţin disponibilă, alegând să iasă mai mult cu prietenii ei? Ce-ar fi dacă ea ar iniţia o discuţie în care să vorbească despre propria reţinere în ceea ce priveşte o relaţie stabilă? (Avem cu toţii asemenea îndoieli şi nesiguranţe.) Ce-ar fi dacă ea ar da puţin înapoi – însă rămânând foarte apropiată de partenerul ei, pentru că o eventuală răceală va altera tiparul comportamental într-un

sens negativ? Ce-ar fi dacă ea ar începe să discute despre anxietatea şi vulnerabilitatea ei cu cea mai bună prietenă, în loc să le tot amintească în conversaţiile cu partenerul?

Astfel de sfaturi pot părea desprinse din vechea tactică feminină de a nu se lăsa cucerite uşor. În trecut, această strategie era aproape nelipsită din arsenalul femeilor. Dacă vrem să ne dezvoltăm o voce autentică, de ce să alegem o direcţie care seamănă izbitor cu strategiile învechite de seducţie şi manipulare? Răspunsul este acesta: pentru că nu există nimic autentic sau real în a continua să urmezi cu încăpăţânare un tipar format din urmăritor şi un partener care se distanţează. Ruperea cercului vicios al interacţiunilor frustrante permite ambilor parteneri să înceapă să facă ordine în trăirile afective complicate, care includ atât dorinţa, cât şi frica de intimitate.

Simpla întrerupere a ciclului urmăritor-distant – sau a oricărui alt tipar de comportament – nu e suficientă pentru a rezolva toate problemele dintr-o relaţie. Cei doi încă trebuie să facă faţă provocării de a-şi da seama dacă pot găsi un echilibru mulţumitor pentru amândoi între nevoia de autonomie şi nevoia de a fi împreună: o relaţie în care fiecare poate respira, împreună şi separat, cu interese proprii şi proiecte comune. Atunci când dăm glas numai uneia dintre trăiri (ea vrea să se mărite, el vrea să rămână liber), menţinem o perspectivă limitată despre ce este real şi ce este posibil. A experimenta cu o voce diferită ne poate învăţa că ce gândim şi simţim nu este săpat în piatră.

„MĂ PĂRĂSEŞTE!”

Dacă tendinţa noastră este să urmărim anxios pe cineva care îşi doreşte spaţiu personal, atunci este incredibil de dificil să abandonăm acest tipar comportamental. Iar rolul de urmăritor nu caracterizează exclusiv femeile.

Tim a venit să mă vadă după ce soţia lui, cu care era căsătorit de patru ani, i-a spus că îşi doreşte „o separare

temporară, ca să aibă posibilitatea de a gândi în liniște” şi s-a mutat apoi în apartamentul unei bune prietene. El bănuia că Jill îl înşală. Când l-am întâlnit prima dată pe Tim, acesta se învinuia pentru situaţia dificilă în care ajunsese căsnicia lor. Se autocaracteriza drept „un ticălos” care îşi direcţionase toată atenţia şi energia spre munca proprie şi ignorase singurătatea şi frustrările lui Jill. Cu un an înainte, el insistase ca amândoi să se mute într-o „casă de vis” care – abia acum îşi dădea seama – nu era casa visurilor *ei*, iar din acel moment relaţia lor se deteriorase şi mai mult. Se certau frecvent, dar de cele mai multe ori Jill era cea care ceda şi nu îşi susţinea punctul de vedere până la capăt, aşa încât, atunci când mariajul lor nu a mai fost o prioritate şi ea a părăsit domiciliul, el a fost de-a dreptul şocat.

Tim era distrus. O suna mereu pe Jill, plângea la telefon, implorând-o să se întoarcă acasă, promiţându-i că se va schimba şi că totul va fi aşa cum îşi doreşte ea. Jill reacţiona printr-un comportament rece, îndepărtându-se şi mai mult de el. Din acest motiv, Tim o urmărea cu o disperare crescândă. Jill, la rândul ei, i-a spus că nu mai vrea să aibă niciun contact cu el, nicio discuţie până când nu va fi *ea* pregătită.

Când Tim a venit la cabinetul meu, pentru terapie, îmi povestea despre nevoia lui disperată de a „lupta până la capăt, ca să o recâştige pe Jill”. În fiecare zi îi lăsa câteva mesaje pe robotul telefonului, îi trimitea e-mailuri interminabile şi îi ruga pe prietenii ei cei mai buni să intervină în favoarea lui. În primele noastre şedinţe, Tim repeta ca un disc zgâriat: „Trebuie să o văd. Nu poate să mă dea la o parte chiar aşa. Dacă aş reuși s-o fac să se întoarcă acasă măcar o zi, ştiu sigur că aş convinge-o să rămână”.

Atunci când ne simţim foarte vulnerabili, simţim nevoia să facem tot ce putem pentru a ne calma emoţiile. Dar atenţie! Asemenea unui dependent de alcool sau de droguri, Tim era tentat să facă lucruri care îl linişteau

numai pe moment şi care o îndepărtau şi mai mult pe Jill. Era evident că Jill avea o reacţie negativă viscerală la frenezia lui de a se apropia de ea şi la nevoia lui disperată de a o avea alături. Cu cât el o urmărea mai asiduu, cu atât ea se distanţa mai tare. Cu cât Tim îi transmitea mai puternic mesajul: „Ai grijă de mine, mă prăbuşesc”, cu atât mai mult îşi dorea Jill să renunţe la relaţia lor.

Da, Tim simţea nevoia să îşi exteriorizeze suferinţa şi avea dreptul să primească tot ajutorul, toată dragostea şi sprijinul necesar în timpul acestei crize. Dar, dacă intenţia lui era să ofere căsniciei lor cea mai bună şansă de reuşită, trebuia să se îndrepte spre *alţi* oameni şi să înceapă să aibă grijă de el însuşi. I-am sugerat să discute cu un bărbat pe care îl simpatiza, un coleg de la serviciu, care trecuse recent printr-un divorţ dureros. L-am îndemnat, de asemenea, să îşi deschidă sufletul în faţa unor membri ai familiei lui, oameni care l-ar putea sprijini. Ideile acestea erau noi pentru Tim. Ca mulţi alţi bărbaţi, nu avea obiceiul de a se destăinui prietenilor şi niciodată nu îşi dezvăluise problemele personale părinţilor sau fraţilor săi. Disponibilitatea lui Tim, faptul că a început să vorbească deschis cu oameni care puteau să-i vină în ajutor a fost o iniţiativă curajoasă de schimbare.

După ce Tim s-a mai liniştit puţin, a fost din nou capabil să gândească raţional, strategic, căutând cea mai bună soluţie de a intra în legătură cu Jill. I-a scris o scrisoare scurtă, care era foarte diferită, prin conţinut şi prin ton, de paginile interminabile de dinainte. Cuvintele lui erau alese atent şi bine gândite.

Dragă Jill, îmi pare rău că te-am bătut la cap şi că nu ţi-am respectat nevoia de spaţiu personal. Simt însă că am depăşit un punct critic. Am început să fac terapie şi primesc ajutorul de care am nevoie. Criza aceasta m-a obligat să mă analizez fără menajamente, să revizuiesc felul în care m-am purtat cu tine şi cum am contribuit la problemele din căsnicia noastră. Mi-am dat seama că acum am nevoie să-mi îndrept atenţia asupra problemelor mele.

Ştiu că amândoi avem multe lucruri la care trebuie să ne gândim şi te sprijin, indiferent ce ai hotărî să faci pentru tine. Vreau să ştii că eu voi fi bine şi că am grijă de mine. Te iubesc şi sper că putem face aşa încât căsnicia noastră să funcţioneze. Când eşti pregătită să vorbim, dă-mi de ştire.

Cu dragoste.

Tim

Tim ştia că aceste cuvinte descriau în linii generale ceea ce avea de făcut, dar nu avea încredere că va putea respecta întocmai planul, încă simţea nevoia disperată de a o suna tot timpul pe Jill, aşa că promisiunea lui de a face contrariul i se părea o minciună. Dar ceea ce la început i se părea a fi o prefăcătorie l-a ajutat totuşi să intre mai bine în legătură cu ceea ce mai târziu a numit „adevărul adevărat”. El *avea nevoie* să îşi corecteze comportamentul. Jill *avea nevoie* de spaţiu personal. El *avea să fie* bine în cele din urmă, chiar dacă la început nu i se păruse posibil. Marea reuşită a lui Tim nu a fost faptul că scrisese cuvinte care erau corecte din punct de vedere strategic. Mult mai important era că scrisoarea fusese rezultatul unei atitudini mature, plină de afecţiune, care până nu demult i se păruse imposibilă, iar cuvintele lui rezumau un program de lucru care avea potenţialul de a-l aduce mai aproape de persoana care dorea să fie.

Acea scrisoare simplă a lui Tim către Jill a fost o realizare remarcabilă. Trebuie să găseşti în tine uriaşe resurse de maturitate şi de disciplină pentru a spune mai puţin atunci când eşti presat să spui mai mult, pentru a nu porni în urmărire, atunci când eşti disperat să faci exact acest lucru şi pentru a direcţiona discuţia spre propria persoană. Acest lucru este cu atât mai adevărat, cu cât dorinţa ta este, de fapt, să convingi cealaltă persoană să gândească, să simtă sau să se comporte într-un mod diferit.

Înotând împotriva curentului emoţional

Poate că nimic nu ne face mai vulnerabili decât

ameninţarea pierderii, a dispariţiei unei relaţii. Atunci când suntem sub presiunea unor emoţii puternice, este imposibil să gândim clar sau creativ. Poate *credem* că gândim, dar în realitate nu facem decât să reacţionăm.

În anumite cazuri, gândirea logică are o reputaţie proastă pentru că tindem să o confundăm cu intelectualizarea, care este o modalitate de a evita sentimentele. Bărbaţii sunt adesea criticaţi pentru că preferă logica strictă, în loc să se implice afectiv, pentru că insistă să rezolve problemele, în loc să se concentreze asupra sentimentelor. Dorinţa exagerată de a fi obiectivi ne poate face să ne închidem sufletul, atât faţă de suferinţa, cât şi faţă de bucuria dinăuntrul şi din jurul nostru, iar în felul acesta ne distanţăm de ceea ce ne defineşte ca oameni.

Pe de altă parte, nu e niciodată util să te laşi copleşit de emoţii sau să-ţi pierzi capacitatea de a gândi despre cum ai dori să te exprimi. În cazul lui Tim, concentrarea asupra propriilor sentimente – şi comunicarea lor către Jill – nu avea să îl ajute mai mult de câteva minute în această perioadă de criză. Capacitatea lui Tim de a *raţiona* – de a reflecta asupra modului în care cuvintele lui o influenţau pe Jill şi îi afectau propria stare de bine – a fost, până la urmă, cea care l-a făcut să depăşească acele momente dificile. Dorinţa lui de a cere ajutor şi de a accepta să primească sprijin din partea celorlalţi a fost un prim pas hotărâtor.

În cele din urmă, Tim şi Jill au redevenit un cuplu. Capacitatea lui de a se schimba i-a atras atenţia lui Jill. Noua lui conduită a făcut-o pe Jill să se calmeze, să se gândească la partea ei de vină pentru problemele lor şi să-şi amintească toate lucrurile frumoase din căsnicia lor. Dar rezultatul ar fi putut fi foarte diferit. Oricât am încerca, nu putem controla deznodământul unei situaţii în care este implicată şi o altă persoană.

Cel mai important lucru a fost că Tim a reuşit să îşi controleze propriile reacţii emoţionale şi s-a străduit să

reziste puternicilor curenţi emoţionali care, iniţial, îl controlaseră. A continuat să îşi croiască drumul într-un mod constructiv. Disponibilitatea lui de a se concentra asupra schimbării propriei persoane l-a aşezat pe o temelie solidă – indiferent dacă Jill se întorcea la el sau nu.

DISIMULĂRI POZITIVE ŞI NEGATIVE

Bineînţeles, nu orice disimulare este un act de curaj şi ne ajută să evoluăm. Ne putem preface din teamă: din dorinţa de a fi pe placul cuiva şi de a fi iubiţi sau pentru a ne agăţa cu toată puterea de ceea ce avem deja, cu orice preţ. Ne putem preface ca să evităm un salt în necunoscut. Chiar şi atunci când suntem nefericiţi într-o relaţie, putem crede în dictonul „Rău cu rău, dar mai rău fără rău”. Aşa că pretindem – chiar şi faţă de propria persoană – că totul este în regulă, pentru că nu vrem să conştientizăm cu claritate situaţia relaţiei noastre şi ne este frică să ne folosim vocea pentru a afla mai multe despre noi şi despre partener.

Această disimulare are ca rezultat pierderea vocii, pentru că ne limitează posibilităţile şi potenţialul, în loc să le extindă. Disimularea poate conduce la gesturi nechibzuite de sacrificiu de sine, la decepţii grave, de durată, care se sprijină pe minciună şi pe trădare de sine. O parte prea mare a individualităţii noastre (dorinţele, convingerile, priorităţile, valorile) dispare sau devine monedă de schimb sub presiunile existente în relaţie. Evident că nu acesta este exerciţiul de disimulare pe care îl recomand.

Spre deosebire de exemplul de mai sus, disimularea curajoasă ne scoate din conversaţiile limitate şi repetitive şi ne duce pe un teritoriu necunoscut. În relaţiile apropiate, a te preface poate facilita extinderea câmpului conştiinţei de sine, creând o breşă în modul nostru obişnuit de a răspunde celor din jur. Nu putem conştientiza întotdeauna ce este adevărat sau posibil într-o relaţie sau chiar în noi înşine, *până când* nu ne schimbăm comportamentul. Iar ceea ce începe ca o disimulare, ca un

experiment poate duce, în timp, la o trăire afectivă mai bogată, la o cunoaştere mai profundă a sinelui propriu şi a partenerului nostru. A pretinde că suntem altfel ne poate oferi claritate, ne poate face să ne inventăm sau să descoperim noi adevăruri şi este posibil să ne ajute nu numai să ne descoperim, ci şi să alegem ce vrem să fim.

Acest exerciţiu de disimulare este ilustrat de descoperirea mea făcută când navigam pe râu: „În momentul în care mă prefac că sunt curajoasă, devin capabilă de acte de curaj”. Ceva foarte asemănător s-a petrecut cu Tim, care s-a comportat ca o persoană mai matură şi mai stăpână pe sine decât se simţea cu adevărat, pentru a-şi depăşi propriile incompetenţe emoţionale. Un act de disimulare curajos ne poate ajuta în procesul de autocunoaştere şi în delimitarea adevărului de fals în relaţiile noastre.

CHIAR TREBUIE SĂ FII ATÂT DE COMPETENT?

Unii dintre noi trebuie să înveţe să îşi exteriorizeze mai mult (şi nu mai puţin) vulnerabilităţile – mai ales dacă sunt suprafuncţionali. A suprafuncţiona nu înseamnă doar a simţi dorinţa excesivă de a ajuta, ci şi un tipar de gestionare a propriei anxietăţi, care îşi are sursa în experienţa primului nostru mediu familial. De exemplu, o fiică mai mare poate că şi-a ajutat familia dezorganizată să se menţină pe linia de plutire învăţând din mers că poate fi prea dureros şi dezamăgitor să-şi dezvăluie nevoile personale sau să aştepte ca ele să-i fie satisfăcute.

În cazul în care suprafuncţionăm în viaţa adultă, avem tendinţa să credem că ştim atât ce e mai bine pentru noi, cât şi ce e mai bine pentru ceilalţi. Ne este greu să nu ne amestecăm în problemele altora şi să-i lăsăm să se confrunte singuri cu ele, pentru a găsi propriile soluţii. Ne opunem din răsputeri tentaţiei de a ne dezvălui slăbiciunile în faţa unui membru subfuncţional al familiei şi este posibil să ne gândim că, oricum, acesta nu are nimic de oferit.

Crearea celei mai mici breşe în strategia noastră de suprafuncţionare poate da naştere unor conexiuni care se

întăresc reciproc şi ne poate conduce spre o imagine de sine mai corectă şi spre o perspectivă mai realistă asupra celeilalte persoane. Experimentarea cu conversaţii care ne dau iniţial senzaţia unui „eu neadevărat” ne poate duce spre o schimbare reală. Atunci când ne exprimăm limitele şi vulnerabilităţile, putem evidenţia acele aspecte ale individualităţii noastre care au fost ignorate sau ascunse. Universul relaţiilor de familie este un teren propice pentru începuturi.

JANET ŞI SORA Ei, BELLE

Iniţial, Janet a venit la mine cu probleme de serviciu, dar trecea şi printr-o perioadă tensionată cu sora ei mai mică, Belle, care încă suferea din cauza divorţului său traumatizant, petrecut cu doi ani înainte. „Sora mea are mereu o capacitate uriaşă de a se îngrijora”, mi-a spus Janet. „Problemele ei ocupă tot spaţiul disponibil”.

Am aflat că relaţia dintre ele era profund polarizată, Belle jucând rolul sugativei emoţionale, iar Janet, rolul surorii mai mari şi mai responsabile. La început, când am îndemnat-o pe Janet să discute cu Belle despre problemele ei, ea a considerat că nu are niciun rost, pentru că Belle redirecţiona mereu discuţia spre propriile probleme. Janet încerca chiar să evite discuţiile cu Belle, din cauza egoismului ei obositor şi a stării declarate de neajutorare.

Atunci când Belle divorţase, lui Janet i s-a părut normal să îşi ignore nevoile pentru a fi alături de sora ei. Dar criza lui Belle s-a cronicizat, la fel ca dezechilibrul din relaţia lor. Într-adevăr, tiparul comportamental pe care îl descria Janet (Belle care subfuncţiona, Janet care suprafuncţiona) avea rădăcini în vechile roluri familiale. Iritarea lui Janet în faţa spectacolului „biata de mine”, cum îl numea ea, era un semnal clar că nu mai putea continua aşa şi, în acelaşi timp, să rămână apropiată de sora ei.

„Să-ţi povestesc despre ziua *mea* proastă”.

Am încurajat-o pe Janet să fie perseverentă şi să îi povestească lui Belle despre greutăţile prin care trece, chiar dacă începea cu un subiect inofensiv, spunându-i, de

exemplu, că a avut o zi proastă. Atitudinea iniţială a lui Janet ar putea fi rezumată prin fraza: „Evident că Belle nu e capabilă să se ajute pe sine, deci ce-ar putea ea să-mi ofere vreodată?” sau „Nu merită efortul”. Dar adevărul este că pentru Janet efortul merita. Nu este corect să permiţi unei persoane să domine conversaţia, iar apoi să o învinuieşti pentru acest lucru.

Janet trebuia să facă un efort suplimentar: să o sune pe Belle, de exemplu, şi să-i spună: „Am avut o zi groaznică la serviciu.

Mă bucur că eşti acasă, pentru că simt nevoia să vorbesc cu tine despre asta”. Dacă Belle ar fi redirecţionat din nou discuţia spre propria persoană, Janet i-ar fi putut spune: „Belle, ştiu că treci prin momente grele, dar, ca să fiu sinceră, în momentul acesta nu sunt capabilă să te ascult vorbind despre problemele tale. Sunt supărată din cauza a ceea ce s-a întâmplat la serviciu şi vreau să aud părerea ta despre asta”. În cazul în care Belle întindea discuţia despre fostul ei soţ mai mult decât putea suporta Janet, aceasta din urmă putea să încerce să adopte un ton glumeţ, indicându-i surorii sale că depăşise o anumită limită: „Belle, dacă-l mai pomeneşti o dată pe fostul tău soţ, o să mă ascund în pădure! Tipul ăla a ocupat deja mai mult spaţiu decât merită în discuţiile noastre!” Putea să-i spună deschis lui Belle când era prea obosită ca să poarte o conversaţie sau îi era imposibil să fie atentă.

Schimbările substanţiale nu se petrec după o singură discuţie-fulger. Obiceiurile şi relaţiile dintr-o familie se schimbă încet, uneori precum erele geologice. Ceea ce contează este direcţia în care ne îndreptăm, nu viteza cu care ne deplasăm. În acelaşi timp, scopul nu este doar să obţinem rezultate, care nu pot fi niciodată garantate. E vorba mai degrabă de faptul că Janet se va afla pe un teren mai sigur în toate relaţiile sale, dacă îşi va face un obicei din a discuta deschis cu sora ei despre propriile vulnerabilităţi şi limite.

Cu toţii manifestăm rezistenţă la schimbare, chiar şi

atunci când ne-o dorim, iar Janet nu era o excepţie. La început, nu înţelegea avantajul de a testa noi subiecte de conversaţie cu Belle sau de a pretinde că are nevoie de sora ei. Janet era convinsă că, de fapt, nu are nevoie de nimeni din familia ei – iar de Belle, cu atât mai puţin. Însă, după ce Janet a început să-şi privească viaţa într-un mod mai puţin defensiv, a realizat că are nevoie de sora ei. Şi-a dat seama că incapacitatea de a manifesta slăbiciune sau vulnerabilitate crea o anumită distanţă în toate celelalte relaţii ale ei. Janet se simţea, de fapt, destul de izolată în aceste relaţii, cu excepţia cazurilor când ajuta, dăruia sau se făcea folositoare. Obosise făcând atât de multe pentru alţii şi de multe ori simţea că nu primeşte suficient, dar nu era conştientă că ea era cea care nu îi lăsa pe ceilalţi să se apropie prea mult.

Cum să-ţi pregăteşti discursul în momentul în care a luat hotărârea de a vorbi deschis cu Belle despre vulnerabilităţile şi limitele proprii, Janet a devenit atât de încordată, încât nu mai putea gândi clar şi nici nu îşi mai găsea cuvintele. Pe parcursul terapiei am ajutat-o, aşadar, să îşi organizeze discursul, pentru a reveni imediat la problemele care o preocupau atunci când Belle devia discuţia înspre ea însăşi. De exemplu, Janet putea spune:

Belle, când încerc să vorbesc despre problemele mele, am impresia că nu eşti de fapt aici, cu mine. Ştiu că suferi mult din cauza divorţului şi a copiilor tăi şi vreau să fiu alături de tine. Dar eşti sora mea şi am nevoie să fii şi tu alături de mine.

Sau putea să-i vorbească altfel, atacând direct (dar calm) problema dezechilibrului din relaţia lor, spunând următoarele:

Belle, am senzaţia că tu crezi că problemele mele nu sunt importante pentru că sunt mult mai puţin grave decât ale tale. În momentul acesta, problemele tale sunt, într-adevăr, mai mari decât ale mele, dar problemele mele sunt importante pentru mine şi am nevoie să mă asculţi când sunt supărată.

În jocurile de rol pe care le-am făcut în cursul şedinţelor de terapie, Janet a spus în glumă că, după ce va rosti prima frază, s-ar putea să aibă nevoie de resuscitare. Se simţea teribil de stresată numai la gândul de a-şi dezvălui vulnerabilitatea în faţa surorii ei şi de a apela la părerea lui Belle pentru a primi un răspuns încurajator. I-am sugerat să pregătească un „scenariu”, care i-a oferit lui Janet baza necesară pentru a-şi gestiona anxietatea. Schiţa aceea de dialog a ajutat-o să evite să pară nervoasă sau iritată, aşa încât Belle a putut să-i perceapă comentariile nu ca pe o critică, ci ca pe o rugăminte din partea unei surori care o iubeşte şi care îi respectă opiniile.

În timpul lecturii textului (o idee teatrală şi superficială, în aparenţă), prefăcându-se că sora ei are ceva de oferit, Janet s-a reconectat la nevoile ei autentice, de mult îngropate. Şi-a dat seama cât de greu îi era să-şi exprime dorinţele reale, mai ales într-o manieră care să invite cu adevărat cealaltă persoană să-i acorde sprijinul.

Coboară de pe piedestal

Nu-i facem nicio favoare unui membru al familiei, aparent neajutorat, dacă nu îi vorbim deschis despre problemele şi nemulţumirile noastre. Când tot ce facem este să ascultăm şi să încercăm să ajutăm – dar fără a dezvălui nimic din propriile limite, vulnerabilităţi şi necazuri (toţi avem aşa ceva) –, ne comportăm ca şi cum acel membru al familiei nu are nimic interesant de oferit şi nici nu e capabil să manifeste grijă faţă de noi. Putem fi absolut convinşi că aşa stau lucrurile, dar în realitate îi refuzăm celuilalt oportunitatea de a se ridica la înălţimea ocaziei şi de a se simţi folositor.

A apela la priceperea celeilalte persoane – chiar dacă aceasta nu este vizibilă pe moment – este o dovadă de respect. Aşa cum scria Goethe: „Dacă te porţi cu un om aşa cum pare el să fie, îl faci să fie mai rău decât este. Dar dacă tratezi un om ca şi cum deja ar fi ceea ar fi putut să fie, îl vei ajuta să devină ceea ar trebui să fie”. Nu putem fi niciodată absolut siguri de întregul potenţial al altor

oameni (sau de ceea ce ei „ar trebui să fie”), dar comportamentul lor în preajma noastră are legătură cu comportamentul nostru atunci când suntem în preajma lor. Prin conversaţiile noastre, fără să vrem, sporim sau diminuăm potenţialul şi posibilităţile tuturor celor din jurul nostru.

Clienţii mei care suferă de depresie spun uneori ceva asemănător: „Nu-i voi spune surorii mele (sau mamei, soţului, prietenilor) că mă simt deprimat (a), pentru că ea/el este *cu adevărat* deprimat (a)”. Poate considerăm că dăm dovadă de respect atunci când nu împovărăm suplimentar o persoană care deja poartă greutatea propriilor responsabilităţi, dar adevărul este exact la polul opus. Cel mai inutil lucru pe care îl putem face este să lăsăm persoana respectivă sub povara propriilor probleme şi să încercăm mereu să fim plini de solicitudine faţă de ea. Mai degrabă am ajuta-o dacă am începe să-i împărtăşim propriile noastre probleme, limitări şi nevoi.

Într-o relaţie dezechilibrată, nimeni nu câştigă dacă ascultăm, ajutăm şi oferim sfaturi, iar apoi răspundem la întrebarea „Tu ce mai faci?” cu replica „Simt bine”. Îi minimalizăm pe cei din jurul nostru atunci când nu le dăm posibilitatea să ne ajute sau când ne comportăm ca şi cum nu am avea nevoie de nimic de la ei, iar ei nu ar avea ce să ne ofere. Îi minimalizăm şi atunci când le permitem să vorbească încontinuu, chiar şi după ce ne-am pierdut de mult răbdarea de a-i asculta cu atenţie. Mai exact, stima noastră de sine este cea care are de suferit când suntem incapabili să ne prezentăm deschis, cu bune şi rele, cu calităţile şi vulnerabilităţile proprii, în faţa oamenilor importanţi din viaţa noastră. În cele din urmă, Janet a reuşit să se îndrepte spre o expresie de sine mai echilibrată în faţa surorii sale, dar nu a făcut-o „pentru Belle” şi nici măcar de dragul de a obţine, în ultimă instanţă, răspunsul pe care îl aştepta din partea surorii ei. Adevărul este că se poate întâmpla să nu primim niciodată răspunsul pe care ni-l dorim din partea celeilalte persoane,

indiferent cât de mult ne-am străduit. Dar, pe măsură ce Janet experimenta cu a-şi dezvălui, în faţa surorii ei, latura mai puţin dură şi mai vulnerabilă a personalităţii, a învăţat să obţină şi în celelalte relaţii personale un echilibru între tăria şi vulnerabilitatea proprie.

SORA MEA GENIALĂ

E nevoie de mult curaj pentru a te preface, pentru a experimenta sau pentru a te purta „ca şi cum”, cu intenţia de a împărtăşi celorlalţi imaginea unei individualităţi cât mai întregi. Când suntem capabili să le oferim membrilor familiei noastre o experienţă mai precisă, mai echilibrată a propriei persoane, îi putem vedea mai clar şi pe ceilalţi, chiar şi în cazul unui partener intim. Haideţi să vedem cum funcţionează acest lucru.

Sora mea, Susan, un exemplu tipic de întâi născut, era suprafuncţională în perioada copilăriei. Era ajutorul mamei, mândria şi bucuria tatălui meu şi un copil model. Rolul ei în familie era al copilului perfect, al unei stele strălucitoare care, în ochii tatălui meu, lumina mai puternic decât soarele. Timp de mulţi ani, am subfuncţionat la fel de înverşunat precum sora mea suprafuncţiona. Eu eram „bătaia de cap”, copilul dificil, cu probleme. De vreme ce este posibil ca rolurile să fie menţinute rigid în familie, statutul meu de inferioritate intelectuală a rămas neschimbat, indiferent cât de bine mă descurcam la şcoală sau cât de proaste erau rezultatele lui Susan. De multe ori, tatăl meu informa o cunoştinţă vag interesată de noi: „Harriet e inteligentă, dar cealaltă fiică a mea, Susan, e genială”. Sau: „Nu cred că există o persoană mai inteligentă decât Susan”. Uneori, eticheta de fiinţă perfectă pe care i-o ataşa lui Susan atingea proporţii de-a dreptul bizare, ca atunci când mi-a povestit cât de invidioşi erau *toţi* ceilalţi părinţi când o vedeau pe Susan în căruciorul ei şi că voiau să o ia pe ea în schimbul bebeluşului sau copilului lor.

Imaginea de copil idealizat are un preţ mare. Ea afectează stima de sine sănătoasă, care presupune să

avem o viziune obiectivă asupra calităţilor şi limitelor noastre. Subestimarea contravine, de asemenea, autocunoaşterii obiective, dar în acest caz suntem mai predispuşi să protestăm sau să rezistăm etichetărilor care ne plasează mai josdecât meritäm. Idealizarea este seducătoare. Aşa cum observa cineva, cu înţelepciune, un piedestal, ca şi o închisoare, este un spaţiu prea mic ca să te poţi mişca în voie.

Susan era într-adevăr talentată, plină de imaginaţie şi avea calităţi impresionante. Rolul ei era să-i încânte pe ceilalţi cu povestiri şi aventuri deosebite, ori de câte ori toată familia se reunea. Era o cititoare avidă, avea o memorie enciclopedică şi vorbea cu o siguranţă de sine absolută despre toate subiectele – chiar şi despre acelea despre care nu ştia nimic. Dar nu îşi dezvăluia niciodată slăbiciunile şi nici nu lăsa impresia că ar fi avut vreodată nevoie de ceva. Îi era extrem de greu să spună „Nu ştiu”. Relaţia dintre noi era complet dezechilibrată, din cauza rolurilor noastre opuse în cadrul familiei şi a convingerii mele că Susan le ştie pe toate şi că eu nu am nimic să-i ofer în schimb.

Bineînţeles, nu totul era perfect în viaţa lui Susan. Un domeniu în care inteligenţa ei superioară dădea greş era acela al bărbaţilor. Părea incapabilă să îi judece corect sau să îşi folosească inteligenţa pentru a-şi crea o imagine clară despre caracterul şi intenţiile lor. Eram conştientă de problema ei, dar Susan nu deschisese niciodată subiectul în familie şi eu nu îmi asumasem riscul de a vorbi despre acest aspect.

Un moment de cotitură a fost vizita pe care mi-a făcut-o odată la Topeka, de Ziua Recunoştinţei. Îmi făcusem o programare la un terapeut de cuplu şi de familie şi, pe jumătate în glumă, i-am propus lui Susan să primească şedinţa mea drept cadou. Spre marea mea surpriză, Susan a acceptat oferta şi m-a rugat să merg cu ea. Am ascultat cu gura căscată cum Susan a intrat direct în miezul problemei, vorbind în detaliu despre trecutul ei

plin de începuturi promiţătoare şi intense, de alegeri proaste şi de lipsa de încredere în capacitatea ei de a evalua critic bărbaţii din viaţa sa. Spunea că, atunci când vine vorba despre relaţii sentimentale, se simte ca o frunză luată de vânt. Am fost profund mişcată de sinceritatea ei şi, mai ales, de hotărârea de a lua, în sfârşit, taurul de coarne. Am fost la fel de impresionată atunci când terapeutul i-a trasat o sarcină extrem de dificilă, iar ea a acceptat să o ducă la îndeplinire.

Transformarea din prinţesă în femeie obişnuită

Terapeutul i-a sugerat lui Susan să înceapă un proces de transformare din prinţesă în femeie obişnuită în relaţia ei cu tatăl nostru, Archie. O parte din teoria terapeutului era aceasta: dacă Susan se străduia să îl facă pe Archie să aibă o viziune mai echilibrată şi mai obiectivă atât asupra punctelor ei tari, cât şi asupra celor slabe (şi să-l cunoască şi ea mai bine ca pe o persoană reală), va deveni mai capabilă să îşi dezvolte o perspectivă mai clară asupra bărbaţilor cu care se întâlnea şi le va oferi acestora o viziune mai precisă asupra propriei persoane. Însă, dacă alegea să continue să joace rolul de „prinţesa perfectă a lui tati” (un rol în care intrase atât de bine, încât îi venea ca o mănuşă), preţul acestei opţiuni va fi pierderea obiectivităţi! şi a echilibrului necesar sistemului ei relaţional.

Prima sarcină a lui Susan era să-i scrie lui Archie o scrisoare în care să-i povestească problemele ei cu bărbaţii. I-a explicat puţin problema şi i-a spus că nici măcar nu înţelege de ce îi este atât de greu, dar că vrea să discute cu el, în caz că are idei sau sugestii. Scrisorile au fost întotdeauna mediul predilect de exprimare al tatălui meu, aşa încât a-i scrie avea mai mult rost decât a-i telefona. Terapeutul i-a sugerat să-i scrie o scrisoare separată şi mamei mele, cerându-i şi ei părerea.

Schimbul de scrisori încălca două reguli nescrise ale familiei. Prima: Susan nu ar fi trebuit să îşi recunoască vreo limitare personală sau problemă de orice fel. În al

doilea rând, a-şi deschide inima în faţa tatălui nostru – ca şi cum el ar fi avut ceva de oferit la nivel emoţional – era în dezacord cu tendinţa noastră de a evita să-l punem în faţa unor probleme cât de cât reale sau de substanţă. Archie era profund ancorat în rolul de observator de la distanţă al vieţii emoţionale din familia noastră, în timp ce Susan şi cu mine eram legate de mama noastră, Rose, printr-o loialitate absolută. Regula tacită a familiei prevedea ca Rose să fie singura cu care să discutăm chestiuni personale.

În mod cu totul surprinzător – sau poate că nu –, tatăl meu i-a răspuns lui Susan printr-o scrisoare serioasă, plină de substanţă. A urmat un schimb de epistole în acelaşi stil, în care Susan vorbea deschis despre cum este ea cu adevărat, în dragoste şi la serviciu, iar Archie îi răspundea cu scrisori pline de amintiri duioase. După aproximativ un an, Susan a cunoscut un bărbat minunat, cu care s-a şi căsătorit când a împlinit 50 de ani.

Nu trebuie să trageţi concluzia că, dacă reuşiţi să vă depăşiţi obiceiurile disfuncţionale şi să vă exprimaţi cu încredere, dând glas eului vostru autentic în faţa unui părinte dificil, nu veţi mai avea nicio problemă în găsirea partenerului perfect. Da, găsirea unui partener intim este şi o problemă de deschidere emoţională – dar, în acelaşi timp, e şi o chestiune de oportunitate, de efort intens (nu poţi aştepta să te găsească cineva) şi, bineînţeles, pur şi simplu de noroc. Ar trebui să mai adaug faptul că Susan a început să folosească la maximum ocaziile de a socializa şi le-a reamintit prietenilor ei că are nevoie de ajutorul lor pentru a găsi un partener potrivit. Unul dintre prietenii ei de o viaţă i-a făcut cunoştinţă cu bărbatul care în cele din urmă i-a devenit soţ.

Morala poveştii nu este faptul că Susan s-a căsătorit. Deşi îşi dorea o relaţie stabilă, avea o mulţime de prieteni şi trăia destul de bine şi singură. Ceea ce contează este faptul că, în timp, ea şi-a îmbunătăţit relaţiile pentru că şi-a dat voie să fie cunoscută şi înţeleasă într-un mod diferit.

Acest lucru a ajutat-o să-i cunoască şi să-i vadă pe ceilalţi cu mai multă claritate. A reuşit acest lucru extinzând conversaţia despre ea însăşi, fiind *reală*, nu *ideală*.

Schimbările pozitive pe care Susan le-a făcut în viaţa ei au produs efecte în lanţ în toate relaţiile din familia noastră. Susan şi cu mine suntem azi mai apropiate ca niciodată, eliberate de polaritatea subfuncţional-suprafuncţional, care caracteriza odinioară relaţia dintre noi. Tatăl meu, pe de altă parte, nu a demonstrat o capacitate de schimbare nemaipomenită. Dar atunci când Susan şi-a deschis sufletul în faţa lui, ca şi cum îl considera capabil de mai mult discernământ şi abilităţi de relaţionare decât o arăta, s-a schimbat şi el puţin în bine. Puţinul acela a contat însă mult.

Jocul aparenţelor

Tim era subfuncţional, în timp ce Janet şi Susan erau suprafuncţionale. Însă toţi trei au fost puşi în faţa provocării de a-şi revizui comportamentul în cadrul unei relaţii dezechilibrate. În mod paradoxal, dorinţa şi capacitatea lor de a experimenta şi de a disimula (pentru o vreme) le-au permis fiecăruia dintre ei să îşi construiască atât un „eu”, cât şi un „noi” mai complexe, mai nuanţate, mai corecte. Când anumite aspecte ale eului au fost multă vreme trecute sub tăcere sau când relaţiile sunt disfuncţionale, să te porţi „ca şi cum” poate trasa un parcurs onorabil, care ne schimbă viaţa. Acest lucru e valabil mai ales atunci când scopul nostru este acela de a ne îmbogăţi pe noi, dar şi pe ceilalţi, de a testa ceea ce este posibil într-o relaţie şi nu de a ne cenzura.

CAPITOLUL *6*

Când ne tragem părinţii la răspundere

Cu mulţi ani în urmă, în timpul unei vizite la părinţii mei, în Phoenix, eram cu tatăl meu în maşină. Când a oprit la semafor, o femeie cam de vârsta mea a traversat strada prin faţa noastră. Avea părul şaten, foarte cârlionţat, acel păr rebel care pare să aibă o voinţă proprie şi care nu se aşază cuminte atunci când vrei să îl aranjezi.

— *Uită-te* la părul acela! a spus tatăl meu, profund şocat.

A clătinat din cap, cu dezaprobare plină de gravitate.

— Uită-te numai la *părul* acela! a repetat. Ce *dezastrul*

Faptul relevant în acest dialog este că părul meu era identic cu al femeii despre care tata striga în gura mare.

— Tati, i-am spus, bătându-l uşor pe umăr ca să-l fac să se întoarcă în direcţia mea. Uite!

Am prins cu degetele o şuviţă din părul meu şi am strâns-o în pumn, arătându-i-o.

— Am exact acelaşi tip de păr.

Schimbul acesta de replici s-a petrecut într-unul dintre momentele mele de maturitate, aşa că eram perfect calmă. Nu am reacţionat aşa din dezamăgire sau cu supărare. Nu eram sarcastică. Nici nu am mormăit, nici nu am aruncat o remarcă la întâmplare, ceea ce i-ar fi înlesnit încercarea de a mă ignora. Eram acolo, stăteam chiar lângă el şi încercam să creez o conexiune între noi. Tonul meu era cald şi curios, dar atitudinea mea generală nu îl lăsa să creadă că va scăpa uşor. Puneam o întrebare serioasă – „Ei bine, tată, iată o chestie interesantă. Ce părere ai?”

Tatăl meu şi-a dres vocea.

— Ei bine, eu vorbeam despre ea, a spus.

— Dar nu crezi că eu şi ea avem acelaşi tip de păr? Uită-te!

— Nu contează, a spus tatăl meu pe un ton neutru, încercând în mod evident să încheie discuţia.

— Mda. Tată, vreau să ştii că m-ai deranjat cu acel comentariu. Cum ţi-am spus, avem acelaşi tip de păr.

Tatăl meu nu a mai spus nimic. Semaforul s-a făcut verde, iar noi am trecut la alte subiecte.

De curând, i-am povestit acest fragment de conversaţie prietenei mele Jennie, ca răspuns la o poveste asemănătoare venită din partea ei. Ea era furioasă din cauza mamei sale, care îi numise una dintre prietene

„grăsana”. Jennie a rugat-o pe mama ei să îşi păstreze pentru sine remarcile grosolane. Mama ei i-a replicat: „Ei bine, şi eu sunt o grăsană, la fel şi tu, şi sora ta. Toate femeile din familia noastră sunt grăsane”.

Jennie s-a simţit devastată în urma acestui atac la adresa greutăţii sale, un subiect sensibil pentru ea. Nu a mai prelungit conversaţia. Când i-am povestit despre discuţia cu tatăl meu, nu putea înţelege felul în care mă comportasem.

„De ce oare te-ai pune singură într-o poziţie atât de vulnerabilă?” m-a întrebat ea. „Eu n-aş face niciodată aşa ceva”.

De fapt, tatăl meu fusese tras la răspundere. El a fost cel care a trebuit să stea ca pe jar, timp de un minut, în maşină. Nu este vorba despre faptul că aş fi crezut în puterea cuvintelor mele de a-l schimba. Am deschis subiectul mai degrabă pentru că am considerat că aşa este corect şi pentru că nu aveam de gând să-l protejez, ignorându-i comentariul şi permiţându-i să nu ia în considerare felul în care remarca lui mă poate răni. În acelaşi timp, mă concentram asupra a ceea ce voiam să-i spun eu *pentru mine însămi*, şi nu pentru a primi un anumit răspuns.

Atunci când cineva ne jigneşte sau se comportă urât cu noi, de obicei reacţionăm prin mânie sau prin tăcere. O asemenea reacţie este normală, dar procedând astfel îl lăsăm pe celălalt să scape prea uşor. Putem crede că în felul acesta ne protejăm pe noi înşine, dar, de fapt, s-ar putea să ne preocupe mai mult felul în care ceilalţi se vor descurca în iţele unei conversaţii dificile şi dacă nu cumva se vor simţi stânjeniţi. Poate că ne simţim timoraţi la gândul de a-l pune pe interlocutor la punct sau de a-l trage la răspundere, fie şi cu blândeţe. Dar dacă Jennie i-ar fi spus mamei ei: „Ştii, mamă, comentariul tău despre femeile din familia noastră, cum că am fi toate grăsane, m-a durut mult. Sunt sigură că nu asta a fost intenţia ta, dar greutatea e o problemă spinoasă pentru mine. Uneori fac

şi eu comentarii negative despre faptul că sunt supraponderală, dar este cu totul altfel atunci când propria mea mamă îmi spune că sunt grăsană. Mă întreb dacă te-ai gândit cumva la asta". Ce s-ar fi întâmplat dacă Jennie ar fi rămas calmă şi i-ar fi dat mamei sale ocazia să răspundă la o asemenea întrebare? Pe cine protejează, de fapt, Jennie, atunci când trage concluzia că „nu are niciun rost" să îşi susţină opinia?

În mod evident, nu trebuie să răspundem fiecărei insulte şi nedreptăţi care ne iese în cale. Poate fi o dovadă de maturitate să lăsăm pur şi simplu lucrurile în legea lor. Însă este posibil să dureze destul de mult până ne găsim curajul de a vorbi fără echivoc cu membrii propriei familii. Atunci când adoptăm o poziţie clară în faţa celor apropiaţi, toate celelalte relaţii ale noastre se vor schimba în bine, pentru că devenim tensionaţi atunci când nu reuşim să discutăm cu membrii familiei despre lucrurile importante. Există o conexiune în toate. După cum remarca biologul John Muir: „Când încercăm să privim un lucru separat, ne dăm seama că e legat de tot ceea ce există în Univers".

Dacă vă îmbunătăţiţi nivelul de funcţionare într-o relaţie de familie importantă, oricare altă relaţie din viaţa voastră se va schimba şi ea. Calitatea „vocii" pe care o veţi avea în celelalte relaţii depinde de cât de oneşti sunteţi cu familia voastră (cine sunteţi cu adevărat, lucrurile în care credeţi şi opinia voastră cu privire la chestiunile importante).

TATĂL MEU FACE COMENTARII GROSOLANE

Anna mi-a cerut ajutorul pentru a gestiona relaţia cu tatăl ei dificil. În urmă cu 15 ani, după un divorţ traumatizant, acesta dispăruse o vreme, dar revenise în viaţa Annei după moartea recentă a mamei ei. Părea că îşi dorea cu adevărat să aibă o relaţie cu Anna şi de multe ori avea un comportament generos şi plăcut. Dar, atunci când el şi Anna se aflau în public, făcea de multe ori comentarii de prost gust, cu tentă sexuală. Se uita la sânii femeilor şi exclamă: „Uau! Uite ce mari sunt!" sau „Mi-ar plăcea s-o

văd fără pulover!” Annei i se părea inadmisibil ca tatăl ei, pe care nu îl văzuse de atâta vreme, să se comporte în felul acesta de faţă cu ea. Era furioasă, dar în acelaşi timp se temea că el ar dispărea din nou dacă l-ar pune la punct în legătură cu acest subiect.

Din punctul meu de vedere, comentariile lui provocatoare erau, probabil, expresia unui nivel ridicat de anxietate. El şi Anna se confruntau cu moartea mamei Annei, care, inevitabil, răscolea vechile probleme de familie, iar la toate acestea se mai adăuga dificila provocare de a restabili relaţia dintre tată şi fiică. Acestea nu sunt evenimente emoţionale minore. I-am şi spus Annei că ar trebui să se aştepte să se confrunte cu diverse probleme pentru cel puţin un an-doi.

Când Anna a venit pentru prima dată la cabinetul meu, îi scrisese tatălui ei o scrisoare lungă, în care îi spunea direct ce crede despre purtarea lui. Scrisoarea netrimisă, pe care a adus-o cu ea la şedinţa de terapie şi a citit-o, acoperea – pe lângă alte subiecte mai mărunte – tema sexismului, a feminismului, reificarea şi discriminarea femeilor de către tatăl ei. Toate acestea erau teme importante, dar Anna îşi dădea seama că o asemenea scrisoare doar ar îngreuna conversaţia. Atunci când nu ne simţim în stare să abordăm un subiect dificil fără a lansa acuzaţii, scrisorile către membrii familiei pot fi o modalitate utilă de a deschide larg calea spre rostirea adevărului. Dar scrisorile lungi, agresive închid aproape întotdeauna liniile de comunicare şi creează reacţii defensive, mai degrabă decât să favorizeze apariţia înţelegerii şi a empatiei reciproce.

I-am sugerat Annei să nu trimită scrisoarea. Ar fi alimentat anxietatea tatălui ei şi ar fi crescut probabilitatea ca el să se comporte în continuare într-o manieră neplăcută sau chiar să plece din nou. Când criticăm oamenii sau le facem morală, îi invităm de fapt să *nu* dea atenţie vorbelor noastre. Faptul că Anna şi tatăl ei erau capabili să stea împreună după o absenţă atât de

îndelungată a tatălui şi, mai ales, atât de curând după pierderea recentă a mamei Annei era deja o realizare impresionantă. Am încurajat-o pe Anna să aibă răbdare cu tatăl ei – şi cu ea însăşi – în timp ce căuta o metodă pentru a rămâne în legătură cu el şi a găsi o modalitate de a răspunde comentariilor nepotrivite.

La început, Anna credea că are numai două opţiuni – să expedieze scrisoarea sau să ignore comentariile tatălui ei. Dar a păstra tăcerea în faţa unui comportament nepotrivit şi supărător nu era soluţia corectă pentru ea însăşi, pentru tatăl ei şi pentru relaţia lor. Din moment ce situaţia devenea incredibil de tensionată, i-am sugerat Annei să conceapă un plan alternativ pentru ceea ce voia să-i spună tatălui ei. A pus pe hârtie tot ce dorea să-i transmită şi apoi a făcut o repetiţie a discuţiei cu o prietenă.

Poate vi se pare că o asemenea planificare strategică este exact opusul sincerităţii, dar, după cum am spus mai devreme, lucrurile nu stau aşa. Uneori, putem improviza cu succes, dar când mizele sunt mari trebuie să fim prevăzători şi bine pregătiţi. Bineînţeles, dacă singurul scop al Annei era să dea glas furiei faţă de tatăl ei şi să îl facă să simtă întreaga greutate a emoţiilor sale, putea face acest lucru fără vreo repetiţie. Dacă, dimpotrivă, scopul ei era să fie auzită şi să ofere cea mai bună şansă de reuşită relaţiei lor, atunci era necesară o planificare prealabilă. Avem şi opţiunea să comunicăm cu onestitate şi, în acelaşi timp, să fim atenţi la cum purtăm conversaţia respectivă, pentru a proteja o relaţie care contează pentru noi.

Scurte conversaţii curajoase

Iată ce a făcut Anna. Cu prima ocazie când tatăl ei a rostit ceva nepotrivit, La spus calm şi cu hotărâre: „Tată, când faci comentarii de genul acesta, mă simt foarte prost. Te rog, nu vorbi aşa când eşti cu mine”.

Dacă tatăl Annei ar fi fost o persoană deosebit de deschisă şi de maleabilă, o singură observaţie ar fi fost de ajuns pentru a produce efectul dorit. Dar schimbarea nu se

petrece de obicei în felul acesta. Aşa cum era de aşteptat, el a reacţionat defensiv, spunând: „Eşti prea sensibilă. Nu-mi spune tu mie cum să mă port!” Reacţia automată a Annei – de feministă convinsă – ar fi fost să se enerveze, la rândul ei, şi să-l acuze de sexism şi de desconsiderarea femeilor, aşa cum o făcuse în scrisoarea pe care renunţase să o trimită. În schimb, ea a ales să vorbească despre persoana sa – despre efectul cuvintelor lui asupra *ei*. I-a spus: „Tată, trebuie să-ţi spun cât de supărată şi de stânjenită mă simt atunci când te uiţi aşa după femei sau faci tot felul de comentarii despre corpul lor”. A fost nevoie de foarte mult curaj ca să-i spună aceste cuvinte, încercând să lupte pentru a menţine relaţia dintre ei. Terapia a ajutat-o să nu ia comentariile tatălui ei în nume personal, ci să le perceapă ca pe expresia unei anxietăţi profunde, cauzate de reîntoarcerea în mediul încărcat emoţional al familiei din care fugise.

Atunci când avem de înfruntat probleme care ne stârnesc anxietatea, este important să ştim că orice schimbare reprezintă un proces. Într-o familie, schimbările substanţiale nu se petrec prin hărţuieli. Anna trebuia să-i lase la dispoziţie tatălui o perioadă în care el să reflecte la cuvintele ei şi se putea aştepta ca tatăl ei să o pună la încercare, ca să vadă dacă „Anna chiar vorbeşte serios” şi dacă este consecventă. La început, el a adoptat o poziţie extrem de defensivă şi a continuat să facă comentarii nepotrivite în prezenţa Annei, deşi de acum începuse să le mormăie, aproape ca pentru sine.

Anna a hotărât că următoarea etapă a dialogului avea să fie o scrisoare scurtă, în care îşi reafirma poziţia.

Tată, m-am simţit foarte bine cu tine, zilele trecute. Contează foarte mult pentru mine că suntem din nou apropiaţi, după atâţia ani. Am pierdut-o pe mama. Nu vreau să te pierd şi pe tine din nou. Eşti foarte important pentru mine. Dar vreau să-ţi mai spun o dată cât de greu îmi este să fiu lângă tine când tu nu mă respecţi. Sunt fiica ta, nu prietenul tău cel mai bun. Nu cred că privirile lungi

şi remarcile despre corpul femeilor sunt un comportament potrivit faţă de mine. Sper din tot sufletul că vei medita la ce îţi spun şi că vei ţine cont de sentimentele mele.

Cu drag, Anna

Deşi tatăl ei nu a menţionat scrisoarea respectivă, comentariile lui cu tentă sexuală au dispărut aproape cu totul. Anna a observat că tatăl ei revenea uneori la vechiul lui comportament atunci când se întâlneau mai des sau când unul dintre ei cerea mai mult de la relaţia lor. I-am sugerat Annei să monitorizeze timpul pe care îl petrecea cu tatăl ei. Uneori, când membrii unei familii reiau legătura după o absenţă îndelungată, una sau ambele părţi încearcă să obţină prea mult, prea devreme. O reconstruire reuşită a relaţiei cu un părinte, după o lungă perioadă de timp, presupune paşi mărunţi. Chiar dacă Anna şi tatăl ei îşi doreau stabilirea unei relaţii apropiate, era important ca ei să înţeleagă faptul că vindecarea după o separare îndelungată este un proces de durată, care evoluează cu întreruperi.

Nu i-am spus Annei să se retragă într-o tăcere de gheaţă, ci mai degrabă să aleagă să se apropie de tatăl ei cu paşi mici, să înveţe să-l cunoască, încercând să limiteze contactele dintre ei sau să menţină un ton conversaţional vesel şi plăcut. Comentariile nepotrivite ale tatălui ei apăreau aproape întotdeauna atunci când se plimbau împreună. Aşadar, dacă tatăl ei nu se schimba, Anna i-ar fi putut spune: „Tată, mi-ar plăcea să luăm masa la restaurant. Dar nu am timp să facem o plimbare după aceea, pentru că am de lucru”.

Dacă Anna ar fi avut de-a face cu o persoană mai puţin importantă pentru ea, ar fi putut trata comentariile grosolane altfel; de exemplu, alegând să atragă atenţia persoanei respective sau refuzând să mai aibă de-a face cu ea. Dar era vorba de tatăl ei. Annei i-a fost de ajutor să înţeleagă cât de ridicat era nivelul ei de stres în această perioadă şi cât de complicat era ceea ce încerca ea să realizeze. I se cerea să facă faţă nu numai pierderii mamei

sale, ci şi reapariţiei tatălui. Oricare dintre aceste două evenimente în sine ar fi fost de ajuns ca o persoană perfect normală să intre în panică.

Cele mai dificile discuţii pe care Anna le-a avut cu tatăl ei, din proprie iniţiativă, s-au petrecut cam la un an şi jumătate după aceea. Anna l-a rugat să-i explice motivul plecării lui şi ce anume l-a împiedicat să ţină legătura cu ea, în perioada când mama Annei era încă în viaţă. Conversaţiile dureroase şi importante nu ar fi putut avea loc dacă Anna ar fi ales să îl „scot pe nenorocit din viaţa mea" – aşa cum fusese reacţia ei iniţială la grosolănia lui.

A-ŢI DESCHIDE MINTEA

Avem la dispoziţie opţiunea de a înfrunta direct, cu convingere şi imediat un membru insensibil al familiei. Uneori, a ridica tonul şi a te exprima mai intens poate avea efecte imediate şi, cu siguranţă, ne ajută să ne descărcăm pe moment. Nu există cel mai „bun" sau cel mai „corect" mod de a purta o discuţie sau de a aduce o schimbare în inimile şi minţile celorlalţi. Dar atunci când vechiul nostru obicei de a vorbi sau de a rămâne tăcuţi ne face rău mai ales nouă, nu ne foloseşte la nimic să ne comportăm la fel în continuare. Contează, de asemenea, dacă scopul nostru este să ne descărcăm frustrarea şi nervii sau să sporim, pe termen lung, posibilitatea de a susţine conversaţii autentice şi de a fi sinceri.

Dansul „în doi paşi" în jurul unei probleme delicate

Joyce mi-a solicitat ajutorul într-un moment în care era furioasă pe mama ei. Se apropia nunta surorii sale, iar Joyce avea de gând să vină la nuntă cu Melody, care de 13 ani era partenera sa. Mama ei i-a telefonat şi i-a spus tăios: „Nu uita, asta e nunta surorii tale, aşa că nu încerca să atragi atenţia asupra relaţiei dintre tine şi Melody" Joyce a ripostat (chiar mai tăios): „Ah, îţi mulţumesc, mamă. Poate c-o să-i spun lui Melody să-şi pună un sac pe cap, ca nu cumva să te facă de ruşine". Peste tăcerea care s-a lăsat, Joyce a aruncat un „Trebuie să plec" şi a închis.

Ce putem înţelege din remarca deranjantă a acestei

mame? Nunţile sunt, în mod previzibil, evenimente generatoare de tensiune în viaţa unei familii, aşa încât nu a fost tocmai o surpriză faptul că mama lui Joyce căuta o supapă pentru toată această acumulare de sentimente. Dacă suntem sinceri, trebuie să spunem că nu ea a inventat homofobia, ci mai curând şi-a însuşit prejudecăţile care circulă în societatea noastră. Mai mult decât atât, era o mamă mai liberală decât mulţi alţi părinţi, în sensul că nu o alungase pe Joyce din viaţa familiei şi o accepta deschis pe Melody ca parteneră de viaţă a fiicei sale, nu doar ca pe o prietenă foarte bună. Cât despre Joyce, ea era, bineînţeles, furioasă că nunta surorii ei urma să fie sărbătorită cu tot fastul, în timp ce ei i se cerea să îşi ascundă cea mai importantă relaţie din viaţă, ca pe un secret ruşinos. Cum să nu fie Joyce supărată că mama sa nu ajunsese la nivelul de acceptare pe care şi-l dorea ea?

Joyce avea impresia că îi ţinuse piept mamei, răspunzând cu sarcasm insinuărilor sale. De fapt, nu făcuse decât să-şi protejeze mama atunci când a ales să-i răspundă cu aceeaşi monedă şi nu a dus conversaţia mai departe. Când mama ei i-a spus: „Nu uita, asta e nunta surorii tale, aşa că nu încerca să atragi atenţia asupra relaţiei dintre tine şi Melody”, Joyce ar fi putut trage adânc aer în piept, după care ar fi putut pune întrebări care să lanseze o invitaţie la reflecţie, şi nu la o simplă reacţie. De exemplu: „Mamă, nu sunt sigură că înţeleg ce înţelegi prin «a atrage atenţia» asupra relaţiei mele. Ai putea să-mi spui mai multe despre această problemă?”

Puteau urma şi alte întrebări. Vor veni la nuntă rude sau prieteni care nu ştiu că Joyce este lesbiană sau care nu sunt de acord cu acest lucru? Mama ei bănuia că anumiţi invitaţi ar putea avea o reacţie negativă puternică? Care erau persoanele din familie cărora le era cel mai greu să accepte relaţia lui Joyce cu Melody? Oare mama ei îşi dădea seama că o răneşte pe Joyce cu acest comentariu, chiar dacă nu asta intenţionase? După ce ar fi ascultat punctul de vedere al mamei sale, Joyce ar fi putut adăuga,

pur şi simplu: „Mamă, ştiu cât eşti de stresată acum, că se apropie nunta. Şi ştiu cât de tare se supără sora ta când ne vede pe mine şi pe Melody ţinându-ne de mână. Bineînţeles că vrei ca nunta să iasă perfect. Dar trebuie să-ţi spun că m-a jignit remarca ta despre atragerea atenţiei asupra relaţiei mele cu Melody”.

Joyce nu era obligată să continue conversaţia dincolo de acel punct, dacă nu dorea. În cazul în care nu ne simţim pregătiţi emoţional, putem redeschide un subiect sau o discuţie mai târziu. Ceea ce Joyce trebuia să facă era să ceară ceva sau să dezvăluie un detaliu despre relaţia ei cu Melody, fără a simţi nevoia ca mama ei să se declare de acord sau să reacţioneze într-un anumit mod.

Putem dezvolta subiectul pe măsură ce trece timpul. Problemele delicate se digeră greu. Joyce se descria pe sine ca pe o persoană „directă, chiar agresivă”. Dar de 20 de ani părinţii ei erau la curent cu orientarea ei sexuală şi Joyce nu îi întrebase niciodată: „Mamă, care e cel mai greu lucru pentru tine acum, când ştii că sunt lesbiană? Cum te-ai simţit când ai aflat?” în loc să îşi folosească creativitatea pentru a pune întrebări, ea provocase o reacţie negativă şi distanţare. Nu vreau să o critic pe Joyce, care, de fapt, reacţiona aşa cum reacţionăm cu toţii atunci când suntem îngrijoraţi, când ne simţim atacaţi sau nedreptăţiţi: cu reacţii automate sau familiare, neasumându-ne riscul de a duce conversaţia mai departe, la un nivel mai profund şi mai autentic. Aparent, a ne răsti la cineva atunci când respectiva persoană încearcă să îşi exprime o părere îi transmite mesajul în mod eficient. Dar este mult mai probabil ca o conversaţie echilibrată, serioasă şi responsabilă să ajungă la sursa sentimentelor jignite şi să le schimbe.

Exersaţi, exersaţi!

Cum învăţăm să punem întrebări, să ne definim o poziţie diferită şi să rămânem calmi şi coerenţi atunci când nu primim de la celălalt reacţia pe care ne-o dorim? Singura modalitate de a învăţa să dialogăm este dialogul.

Poate că aţi auzit vechea glumă despre tipul care se apropie de un muzician ambulant, pe o stradă din New York, şi îl întreabă: „Mă scuzaţi, domnule, cum ajung la Carnegie Hall?” Bărbatul răspunde: „Exersând!”

Să exersăm este indispensabil, dacă vrem să realizăm ceva de valoare, iar exprimarea opiniilor proprii în cadrul unei relaţii dificile nu este o excepţie de la regulă. Putem începe cu paşi mărunţi sau cu subiecte uşoare. Putem exersa apoi cu întrebări la obiect, exact despre temele pe care cei mai mulţi îşi doresc să le treacă cu vederea. În continuare, ne putem defini poziţia şi putem începe să lucrăm cu diferenţele.

Când un anumit subiect (sau o persoană) este deosebit de dificil (a), amintiţi-vă de „cei doi paşi”. Încercaţi să gândiţi în termenii următori: două conversaţii separate sau o serie de conversaţii care se încadrează în două categorii.

În cursul primei conversaţii, ne limităm la a asculta, la a pune întrebări şi la a încerca să aflăm mai multe informaţii. De exemplu: „Mamă, care e cel mai greu lucru pentru tine în legătură cu faptul că sunt *gay*? „Cum îţi imaginezi că ar fi reacţionat bunica dacă tu ai fi fost *gay*\ „Ce părere a avut bunica atunci când unchiul Charlie a părăsit cariera de preot şi s-a căsătorit cu o femeie pe jumătate japoneză?”

Astfel, îi transmitem celeilalte persoane că suntem sincer interesaţi să aflăm mai multe despre punctul său de vedere. Dorin-Renumită sală de concerte din New York. (N. *red.*)

ta de a asculta este o componentă esenţială a propriei voci. Pe măsură ce extindem contextul din jurul unei probleme („Mamă, mi se pare că bunica nu era foarte tolerantă cu oamenii care sunt diferiţi”), uşurăm presiunea exercitată asupra punctelor sensibile şi începem să înţelegem mai bine cum se explică şi de unde vin convingerile celorlalţi.

Suntem mai liniştiţi pe măsură ce începem să

înţelegem că reacţia nepăsătoare sau insensibilă a celuilalt este alimentată de anxietatea şi de trecutul acestuia, nu de absenţa dragostei. E o dovadă de maturitate să *nu* luăm lucrurile în nume personal şi să înţelegem că reacţia celeilalte persoane poate avea de-a face mai mult cu ea decât cu noi. Judecata şi vocea ne vor fi mai clare atunci când vom percepe negativitatea părinţilor pur şi simplu ca pe o *informaţie* despre modul lor de a-şi gestiona anxietatea. Într-o conversaţie ulterioară, le putem împărtăşi punctul nostru de vedere şi ne putem sublinia punctul de vedere diferit. De exemplu:

Mamă, m-am gândit la discuţia noastră de săptămâna trecută. Tu şi cu mine înţelegem într-un mod foarte diferit faptul că eu sunt *gay*. Aşa cum văd eu lucrurile, tu crezi că e o problemă cu care m-am născut, că nu pot face nimic în privinţa asta, dar mă iubeşti aşa cum sunt. Eu am o perspectivă foarte diferită. Când am înţeles prima dată sentimentele mele faţă de femei, m-am speriat şi m-am întrebat ce nu e în regulă cu mine. Dar acum ştiu că relaţia mea cu Melody este cel mai bun lucru care mi s-a întâmplat vreodată. Mă simt norocoasă să fiu ceea ce sunt. Dacă aş putea apăsa un buton care să mă transforme ca prin minune într-o persoană heterosexuală, n-aş face-o. Ce părere ai despre diferenţa aceasta dintre noi?

A vorbi despre diferenţe nu este acelaşi lucru cu a încerca să convingi sau să schimbi o persoană. Nu înseamnă că acea persoană greşeşte şi că adevărul este de partea noastră (chiar dacă în sufletul nostru suntem siguri de asta). În schimb, este nevoie de clarificarea şi redefinirea acestor diferenţe – arătând cât mai mult respect pentru perspectiva diferită a celeilalte persoane. Respectul şi deschiderea noastră spre a asculta pot fi contagioase.

Dar nu acesta este motivul pentru care procedăm astfel. Atunci când aducem în discuţie o problemă spinoasă, iar conversaţia are loc cu un membru al familiei, ar trebui să rămânem concentraţi asupra lucrurilor pe care

vrem să le spunem despre noi înşine, mai degrabă decât să insistăm să obţinem o anumită reacţie din partea celeilalte persoane. Dacă *avem nevoie* de un răspuns specific din partea acesteia (spre deosebire de a spera să primim un astfel de răspuns), nevoia noastră e un bun indicator că nu suntem încă pregătiţi să abordăm o conversaţie dificilă.

Ca multe alte lucruri, acest proces în doi paşi pare simplu în teorie:

Mai întâi pune întrebări şi ascultă.

În al doilea rând, abordează diferenţele.

Însă a pune în practică aceşti doi paşi poate fi extrem de dificil. Când ai de-a face cu un subiect solicitant, parcă nu mai poţi gândi. N-ai nici cea mai vagă idee ce întrebare să pui. Concepte precum „abordează diferenţele" nici nu-ţi vor trece prin minte. Dacă sunteţi copleşiţi de emoţii, nu veţi putea apela la creativitatea voastră naturală şi nici la bunul-simţ ca mod de gestionare a realităţii. Veţi deveni acuzatori, defensivi sau, pur şi simplu, veţi turba de furie. Când se întâmplă aşa ceva – de preferinţă, înainte să se întâmple –, va fi nevoie să gândiţi şi să planificaţi ce anume se va petrece mai departe. Căutaţi un prieten cu mintea limpede care să vă ajute să treceţi peste etape, pentru că e aproape imposibil să aplicaţi cea mai corectă judecată *propriei* familii.

După cum ne aminteşte Jon Kabat-Zinn, mintea omenească este asemenea suprafeţei oceanului atunci când o mătură furtuna. Reacţionăm vehement, dar în adâncuri există acel calm spre care trebuie doar să întindem mâna.

CÂND EMOŢIILE SE MANIFESTĂ
MAI TARE DECÂT CUVINTELE

Nu vreau să sugerez că nu ar trebui să înfruntăm niciodată un membru al familiei cu toată emotivitatea de care suntem în stare. Poate că deja vă gândiţi la împrejurări din propria familie în care acest lucru pare singura opţiune de luat în calcul, imposibil de evitat. Ar fi ridicol să afirm că suntem sau vom fi întotdeauna capabili

şi dispuşi să folosim „limbajul de tip *eu*” cu calm sau că acesta ar trebui să ne fie scopul permanent.

Am lucrat odată cu o clientă, Francine, care era întruchiparea perfectă a primului născut – persoana responsabilă, mereu stăpână pe situaţie. Obişnuia să-i repete la nesfârşit surorii sale alcoolice: „Ştiu că nu pot face nimic ca să rezolv problema în locul tău, dar vreau să ştii cât de frică îmi este că te voi pierde. Sunt foarte tristă când mă gândesc că n-o să fii lângă mine atât timp cât mi-aş dori”. Francine era şi ea terapeut şi ori de câte ori vorbea cu sora ei despre abuzul de alcool, era ca şi cum ai fi asistat la o şedinţă de terapie.

Într-o noapte, Francine şi-a pierdut cumpătul şi a început să ţipe la sora ei: „Care e problema ta? Cum poţi să-ţi distrugi viaţa în halul ăsta? Cum poţi să-mi faci una ca asta? Nu mai suport! Simt că înnebunesc!” Apoi Francine s-a prăbuşit pe canapea şi a început să plângă. Sora ei a privit-o o clipă şi a ieşit pe uşă. Francine a fost convinsă că stricase totul. De fapt, incidentul s-a dovedit a fi un punct de cotitură în relaţia lor. De-a lungul timpului, surorii ei îi displăcuse tonul calm, terapeutic al lui Francine, care i se părea doar o formă subtilă de aroganţă şi expresia unui sentiment de superioritate.

Avem în noi atât de multe voci şi feluri în care putem vorbi! Adevărata provocare este să ne cunoaştem potenţialul real, aşa încât să nu rămânem blocaţi într-o formulă de exprimare îngustă, repetitivă şi care nu ne foloseşte, de fapt, la nimic. Evident, vorbim diferit cu oameni diferiţi sau cu aceeaşi persoană, în momente diferite. Procedăm aşa nu pentru că suntem cameleoni. Mai degrabă, explicaţia constă în faptul că oameni diferiţi trezesc în noi reacţii diferite. În plus, ştim deja că fiecare dintre noi are un alt mod de a recepta ceea ce se întâmplă în jur. Unele relaţii pot tolera o gamă mai extinsă de exprimări, indiferent că e vorba despre un mod de exprimare a unor lucruri prosteşti, raţionamente logice, adoraţie sau furie. Avem nevoie cu toţii de conexiuni cu

oameni care ne amplifică vocea, nu care ne pun căluş.

Relaţiile de familie au tendinţa să devină intense. Poate că la prima vedere par calme, dar, de multe ori, se întâmplă astfel pentru că intensitatea emoţională este controlată prin distanţare. Ca o regulă de bază, cu cât intensitatea este mai mare, cu atât este mai de dorit să ne oprim puţin, să punem întrebări şi să ascultăm înainte de a răspunde, iar apoi să tratăm cu calm diferenţele existente. În felul acesta, invităm cealaltă persoană să se simtă răspunzătoare pentru faptele sale, în loc să o forţăm să adopte o atitudine defensivă.

Însă, în anumite situaţii, disponibilitatea noastră de a ne arăta emoţiile şi vulnerabilitatea reprezintă cel mai puternic mesaj de iubire pe care îl putem transmite unui membru al familiei. Cu siguranţă, aşa s-a întâmplat şi în cazul lui Francine. Există mai multe moduri de a trage la răspundere un membru al familiei noastre şi, la fel, există multiple moduri de a ne folosi vocea, cu iubire.

„*SĂ NU-MI MAI FACI ASTA* NICIODATĂ/”.

Aş vrea să amintesc aici o conversaţie pe care am avut-o cu mama mea şi în care am renunţat la prudenţă şi n-am mai ţinut seama de nimic. Nu am pus liniştită întrebări, nu am vorbit deschis despre diferenţele dintre noi, ci am sărit în sus şi i-am spus că ar face mai bine să se schimbe, altfel nu îmi voi mai controla furia.

Toate acestea s-au petrecut cu mult timp în urmă, dar îmi aduc aminte de discuţie ca şi cum s-ar fi întâmplat ieri. În vara anului 1986, într-o dimineaţă de duminică, lucram în biroul meu. Rămăsesem în urmă cu aducerea la zi a hârtiilor, după ce îl născusem pe primul meu fiu. Credeam că sunt singură în clădire când soţul meu, Steve, a apărut pe neaşteptate. Am ştiut imediat că se întâmplase ceva. „Am veşti proaste despre mama ta”, mi-a spus el. „Ieri a suferit o operaţie, o mastectomie. Are cancer la sân. Sau a avut cancer la sân”. Nu ştia exact ce timp verbal să folosească – o dilemă cu care ne confruntăm atunci când vorbim despre această boală.

M-am tras deoparte, ignorând dorinţa lui de a mă îmbrăţişa, şi am încercat să-mi stăpânesc senzaţia de greaţă. Ce spunea el nu avea niciun sens. Vorbisem cu mama la telefon cu câteva zile înainte şi nimic nu păruse în neregulă. Avusesem o conversaţie de tipul: „Ce mai faci, cum e vremea?” Iar acum aflam că în tot acel timp ea primise un diagnostic grav şi se pregătea pentru o intervenţie chirurgicală majoră. După cum am mai menţionat, mama mea mai suferise o operaţie din cauza cancerului, pe când aveam 12 ani, şi nici atunci nimeni nu scosese un cuvânt despre asta – nici înainte, nici după intervenţie. Dar acest lucru se petrecuse cu multă vreme în urmă, iar acum împrejurările erau cât se poate de diferite.

Am urcat în maşină, am ajuns acasă şi imediat i-am telefonat mamei, la spital. Poate că i-am dat un minut sau două în care s-o întreb cum se simte şi să aflu mai multe despre operaţie. Apoi însă, am izbucnit.

— Să nu-mi mai faci asta *niciodată**, i-am ordonat, fără să-mi cenzurez câtuşi de puţin sentimentele. Te iubesc aşa de *mult** Cum poţi să-mi faci una ca asta? Cum să nu-mi *spui ce* se întâmplă cu tine?

Discursul meu era plin de accente şi sublinieri. Eram oricum, numai nu calmă şi raţională.

— Ei bine, n-am vrut să vă îngrijoraţi pentru mine, mi-a spus mama pe un ton precaut. Am hotărât să aştept până după operaţie ca să vă anunţ pe tine şi pe Susan.

— N-ai vrut să ne *îngrijorăm*.

Nu-mi venea să-mi cred urechilor.

— Mamă, *de asta* există familia. Ne *îngrijorăm* unul pentru celălalt. E *dreptul* meu să fiu îngrijorată pentru tine! Eşti *mama* mea!

Mama a râs pe înfundate. Ştiam că este conştientă de dragostea din spatele insistenţei mele disperate că aşa ceva să nu se mai întâmple vreodată.

— Şi dacă ai fi murit în timpul operaţiei? am continuat. Şi dacă n-aş fi avut nici măcar ocazia să-ţi spun

că te iubesc?

— Ştiu că mă iubeşti, mi-a răspuns mama cu blândeţe.

— Şi dacă aş fi vrut să mă *rog* pentru tine? am insistat.

— Tu nu te rogi niciodată, Harriet, mi-a reamintit ea.

Ştiam că zâmbeşte la celălalt capăt al liniei telefonice, de parcă aş fi avut-o în faţa ochilor.

— Ei bine, poate că *atunci m-aş fi rugat* pentru tine, am contrazis-o. De unde *ştii* dacă m-aş fi rugat sau nu? Poate că aş fi rugat pe *altcineva* să se roage pentru tine.

Mama a rămas tăcută. Mi-am dat şi eu seama că discuţia deviase puţin de la obiectul ei iniţial.

— Uite, mamă, i-am spus, promite-mi că NICIODATĂ nu vei mai face aşa ceva! Nimic nu poate fi mai rău pentru mine decât ce s-a întâmplat. Nimic! Pot *să fac faţă* îngrijorării mele pentru tine. Pot să fac faţă *oricărui lucru* care ţi s-ar putea întâmpla. Dar nu pot *face faţă* gândului că *poate* se întâmplă ceva grav cu tine, iar tu nu-mi spui nimic. ACESTA e un lucru căruia nu-i pot face faţă.

— În regulă, mi-a răspuns mama. O să-ţi spun.

— Dacă *nu* îmi spui, o să fiu TOT TIMPUL îngrijorată, pentru că n-o să ştiu când să fiu îngrijorată cu adevărat.

Nu ştiam cum să o fac să înţeleagă mai bine.

— Promite-mi că n-o să mai faci asta *niciodată!*

— În regulă, a repetat mama.

— *Promiţi*?

— Promit.

Asta a fost tot. Dar, preventiv, în caz că mama nu mă luase în serios, am sunat-o pe sora mea, Susan, şi am rugat-o să ne unim forţele, ca să o convingem. A făcut-o imediat şi a sunat-o şi ea pe Rose, pentru că în privinţa aceasta era de aceeaşi părere cu mine. Din ziua respectivă, mama noastră şi-a respectat promisiunea.

Un prieten care auzise povestea a fost şocat de reacţia mea. „Dacă Rose trebuia să facă o operaţie, avea nevoie să ia hotărârea cea mai bună pentru ea. Trebuie să

recunoşti că decizia de a dezvălui informaţii despre propria stare de sănătate este personală. De ce să încerci să iei această decizie *în numele ei7*”.

Bineînţeles că nu puteam lua această hotărâre în locul lui Rose. Nimeni nu are o asemenea putere. Dacă Rose ar fi hotărât ca, în continuare, să nu vorbească despre starea ei de sănătate decât post-factum, atunci eu aş fi fost obligată să accept cumva această hotărâre. Dar Susan şi cu mine voiam să îi transmitem că ar trebui să se debaraseze de concepţia că tăcerea ei ne oferea *nouă* un fel de protecţie. Am fost cât se poate de vehemente când i-am spus că nu vrem să fim o familie în care membrii se „protejează” unii pe alţii prin faptul că nu îşi dezvăluie problemele de sănătate. Da, e adevărat, am făcut un întreg circ pe tema asta.

„Poate că momentul ales nu era tocmai cel mai potrivit?” întrebarea, pusă pe un ton calm de către colegul meu, se referea la faptul că nu aşteptasem câteva zile – sau măcar cinci minute – înainte să explodez. De fapt, el voia să spună următoarele: „Mama ta tocmai trecuse printr-o operaţie gravă, pentru numele lui Dumnezeu! N-ai putut aştepta să ajungă acasă de la spital, înainte să sari cu gura pe ea?” Poate că el poseda perfect abilităţile de comunicare care mie îmi lipsiseră cu desăvârşire în confruntarea cu mama.

Am reflectat asupra punctului său de vedere. Dacă Rose s-ar fi supărat sau nu ar fi fost pregătită pentru o asemenea discuţie, aş fi abandonat subiectul, pentru a-l relua sub altă formă, într-un moment diferit. Ştiam că răspunsul ei va fi unul pozitiv, pentru că vorbele mele erau mai mult rezultatul iubirii, decât al furiei.

„Îmi cunosc mama”, i-am răspuns colegului meu, şi aşa şi este.

Cu toţii avem nevoie să ne bazăm pe o combinaţie de intuiţie şi de raţionament logic atunci când decidem cum şi când să ne tragem un părinte – sau orice altă persoană la care ţinem – la răspundere. E bine să începem o

conversaţie dificilă cu speranţa că vom fi ascultaţi şi luaţi în serios, aşa cum am făcut eu cu Rose – dar, evident, nu putem fi întotdeauna siguri de acest lucru. Cealaltă persoană poate fi absolut incapabilă să ne asculte, iar noi hotărâm totuşi să vorbim clar şi răspicat, să dăm o nouă şansă conversaţiei, de dragul onoarei şi al integrităţii noastre morale.

În mod clar, este mai probabil ca oamenii să ne asculte atunci când îi facem să înţeleagă că îi iubim şi că sunt importanţi pentru noi. Faptul că nu primim neapărat reacţia dorită este dureros, dar nu asta contează aici. Conversaţia despre părul meu, pe care am avut-o cu tata în maşină, nu era menită să îl pună pe gânduri sau să-l impresioneze şi nici măcar să îl facă să îşi ceară scuze sau să se comporte diferit pe viitor. Ştiam din experienţele trecute că nu am la ce să mă aştept de la el, la fel cum ştiam că nu îmi pot face părul să stea ordonat. Dar nu aveam de gând să-l protejez în vreun fel. Aveam nevoie, pur şi simplu, să-mi afirm vocea în discuţia cu tatăl meu, să-mi susţin punctul de vedere fără a ceda.

CAPITOLUL 7

Dragostea vă poate prosti

O prietenă mi-a povestit recent cum, înainte de o întâlnire, a pierdut o oră întreagă aranjând şi rearanjând revistele pe măsuţa de cafea, ca să fie sigură că face impresie bună. Apoi s-a aşezat în faţa ferestrei, aşteptându-l să apară, doar ca să poată fugi repede la CD-player şi să se asigure că el va auzi o anumită melodie în momentul în care va deschide uşa. Mai târziu, au mers să vadă un film care ei i s-a părut atât de jignitor, încât abia reuşea să stea pe scaun, dar când *el* a început să laude filmul, după ce au plecat de la cinema, nu a putut să-i dea o replică sinceră.

Poate că toţi ne comportăm aşa la începutul unei relaţii, dar, dacă vrem ca aceasta să fie de lungă durată, nu putem juca teatru la nesfârşit. Trebuie să ne mişcăm, treptat, în direcţia unei autenticităţi mai profunde, mai

ales atunci când simţim că relaţia este importantă pentru noi şi ne dorim ca ea să reziste timpului. Cu cât o relaţie este mai apropiată, mai intimă, cu atât mai mult creşte posibilitatea, dar şi dorinţa de a ne dezvălui în faţa celuilalt pe noi înşine, cei adevăraţi – şi cu atât mai mult se agravează consecinţele emoţionale de a nu vorbi, de a nu fi noi, cei adevăraţi, de a nu aduce în acea relaţie întreaga noastră individualitate şi vocea autentică.

La urma urmei, dacă un potenţial partener nu îşi doreşte să mai rămână alături de noi după destăinuirea, făcută cu cele mai bune intenţii, că am suferit un avort, o mastectomie, că am mai fost căsătoriţi de două ori sau că am fost nominalizaţi recent la Premiul Nobel, atunci ne va fi cu siguranţă mai bine fără acea persoană. La fel de bine ne va fi fără persoana respectivă dacă ea nu ţine să ne asculte vorbind despre pasiunile noastre, despre dorinţa de a creşte spiritual, despre ambiţiile noastre sau dacă ne opreşte atunci când începem să vorbim despre nesiguranţe, despre temeri sau când îi împărtăşim o întâmplare dureroasă din trecut. Pe de altă parte, cealaltă persoană are dreptul să ştie cât mai multe despre noi, să ne cunoască în profunzime, să ia o hotărâre legată de relaţia în cauză şi să facă planuri de viitor bazându-se pe fapte reale, nu pe fantezii şi estimări. Intimitatea – sau ceea ce gândim despre relaţie – are de suferit din cauza tăcerii şi a prefăcătoriei, care nu ne permit să îl cunoaştem pe celălalt sau să fim cunoscuţi de către acesta.

Am văzut că anumite tipuri de disimulare pot fi acte de curaj şi de dezvoltare personală, dar nu aşa stăteau lucrurile în perioada în care am crescut. În anii ’50, înainte de feminismul modern, eram învăţate să „facem pe proastele”, să-l lăsăm pe bărbat să câştige, să ne prefacem că el e şeful, să-l ascultăm *pe el* cu ochii mari, indiferent cât de plictisitoare ar fi ideile lui, şi eventual să adăugăm câte un comentariu, cu eleganţă, dar nu foarte des. Să facem totul pentru a obţine şi a păstra un bărbat. Femeile adulte se comportau ca şi cum jucau rolul de femei, ca să

folosim minunata expresie a Gloriei Steinem.

În zilele noastre, suntem permanent bombardaţi cu mesaje care ne îndeamnă să vorbim cu sinceritate. Jurnalista Ellen Goodman are o prietenă care îşi încurajează cele trei fetiţe să îşi exprime punctul de vedere. „Vorbiţi, vorbiţi, vorbiţi”, le repetă ea, adăugând o explicaţie onestă: „Singura persoană pe care aţi putea să o speriaţi vorbind este viitorul vostru soţ!” Este o lecţie destul de dură şi de radicală: a avea un partener nu înseamnă să renunţi la propria individualitate. Dar, în ciuda unei mulţimi de sfaturi bune, întâlnite peste tot, dragostea şi relaţiile romantice nu par să încurajeze o exprimare clară, fără echivoc, a vocii personale. Aşa cum obişnuiește să spună prietena mea, ilustratoarea şi caricaturista Jennifer Berman, dragostea are tendinţa să reducă dimensiunea centrului „gândirii sănătoase” din creier la mărimea unui bob de fasole.

A TE ÎNDRĂGOSTI NU NE SPUNE NIMIC

Atunci când te îndrăgosteşti, simplul fapt de a începe să ţii la o persoană nu e absolut deloc un indicator că relaţia respectivă va fi una sănătoasă sau benefică pentru ambele părţi. Pasiunea şi extazul emoţional sunt irezistibile, dar emoţiile puternice ne pot bloca obiectivitatea şi ne îngreunează capacitatea de a gândi şi de ne exprima raţional.

O prietenă, Amy, s-a îndrăgostit de o femeie la un workshop pe tema activismului *gay* şi deja îşi reorganizează întreaga viaţă pentru a fi cu noua ei parteneră. Amy cunoaşte acea persoană doar de trei săptămâni şi, cu toate acestea, se gândeşte deja să renunţe la pisica ei, pe care o iubeşte foarte mult, pentru că noua ei iubită este alergică la pisici. Prietenii lui Amy sunt circumspecţi şi şi-ar dori ca ea să nu grăbească lucrurile, dar Amy este convinsă că şi-a găsit adevărata dragoste.

Şi poate că este adevărat. Dragostea reprezintă ceva diferit pentru fiecare persoană care a trăit acest sentiment şi nu are o definiţie standard. La urma urmei, dacă Amy

crede că este îndrăgostită, ei bine, atunci este îndrăgostită, indiferent ce i-ar spune oricine altcineva despre asta. Unii oameni simt o legătură profundă şi aproape instantanee care se stabileşte între ei şi cealaltă persoană, iar uneori aceasta se dovedeşte a fi de durată. Dar trăirile emoţionale intense, indiferent cât ar fi de pătrunzătoare, nu ţin locul unei apropieri reale, care rezistă în timp. Intensitatea şi intimitatea nu sunt acelaşi lucru, chiar dacă mulţi oameni le confundă.

Nu contează dacă Amy numeşte acest sentiment *dragoste* sau *varză murată*. Cea mai importantă chestiune nu este legată de intensitatea iubirii pe care o simţim, ci de dilema dacă relaţia este sau nu un lucru bun pentru noi şi dacă ne-am implicat într-un mod care ne reprezintă cu adevărat. Timpul şi discuţiile ne ajută să ne clarificăm aceste aspecte. Există în această relaţie un sentiment de siguranţă, de firesc, de confort, care oferă posibilitatea de a fi sinceri cu propria persoană? Persoana pe care o iubim ne încurajează (sau ne descurajează) eul adevărat şi capacitatea de a ne susţine propriile adevăruri? Această relaţie se bazează pe reciprocitate, pe respect reciproc, empatie reciprocă, grijă şi interes reciproc? Suntem capabili să ne exprimăm clar diferenţele, aducând conflictele la lumină şi rezolvându-le?

Numai atunci când rămânem mai multă vreme într-o relaţie şi o evaluăm atât cu mintea, cât şi cu inima putem începe să o punem la încercare. Încercarea implică nenumărate conversaţii, aşa încât punctele sensibile – oricare ar fi ele – să poată fi dezbătute deschis. A discuta sincer despre diferenţele dintre parteneri nu garantează că nu vor mai exista probleme, dar îi poate ajuta pe amândoi să îşi evalueze abilitatea de a negocia, să fie atenţi la sentimentele celuilalt şi să ajungă la o soluţie de compromis atunci când este cazul. Este posibil ca tratarea cu seriozitate a neînţelegerilor să aducă un plus de claritate vocii tale şi, în plus, îţi va antrena capacitatea de a fi atent la vocea diferită a partenerului tău.

DILEMA DIFERENŢELOR

La un moment dat, ascultând postul de radio naţional, în drum spre serviciu, am surprins din întâmplare finalul unui interviu cu adevărat înfricoşător cu un adept al supremaţiei rasei albe. Mi-am repetat mie însămi că şi el este unul dintre copiii lui Dumnezeu, că sigur are câteva trăsături pozitive, pe lângă cele pronunţat negative. Mi-am spus că până şi el a fost cândva un copilaş drăguţ şi că, atunci când se hrănea la sânul mamei lui ori stătea liniştit în cărucior, în timp ce era plimbat pe stradă, nu complota să păstreze America albă şi neîntinată. Mi l-am imaginat zâmbind cu gura până la urechi femeilor drăguţe, negrese sau evreice, care se opreau să-l alinte, la fel cum îi zâmbea şi doamnei aceleia drăguţe, care era şi albă şi creştină. Şi totuşi ceva s-a întâmplat cu sărmanul băieţel în drumul lui spre maturizare.

Ceva se întâmplă cu aproape fiecare dintre noi, deşi, slavă Domnului, nu ajungem la extrema propovăduirii urii. Oamenii nu reacţionează foarte bine la diferenţe şi neînţelegeri. Învăţăm să urâm diferenţele, să le ridicăm în slăvi, să le exagerăm, să le negăm, să le minimalizăm sau să le eradicăm. Poate că ne alăturăm eforturilor inutile de a schimba, repara sau modela o persoană care nu vede sau nu face lucrurile aşa cum ştim noi că trebuie văzute sau făcute. În istoria naţiunilor, a familiilor sau a cuplurilor, oamenilor li se pare dificil să discute despre diferenţe dintre ei într-o manieră responsabilă, profundă.

Cine se aseamănă se adună

Desigur, există destule argumente în favoarea deciziei de a căuta şi de a fi atras de oameni care ne seamănă. E mai uşor să-ţi exprimi gândurile şi sentimentele faţă de o persoană care este de la început de acord cu fiecare cuvânt pe care îl rosteşti şi care va da din cap aprobator în timp ce vorbeşti. Probabilitatea de a ieşi scântei este mai redusă atunci când doi oameni gândesc la fel, reacţionează la fel, au credinţe asemănătoare şi votează exact la fel.

Spre deosebire de situaţia de mai sus, diferenţele – chiar şi cele minore – pot crea o stare de tensiune între două persoane. Cu toate acestea, fie că ne place sau nu, în mod inevitabil vor apărea diferenţe în orice relaţie apropiată şi ar trebui să fim recunoscători pentru acest lucru. Ce ar putea fi mai plictisitor decât să trăieşti alături de oameni care îţi sunt aproape identici? Diferenţele fac mai mult decât să ne ameninţe sau să ne despartă. Ele ne inspiră, ne îmbogăţesc sufleteşte şi ne dau viaţă. Într-adevăr, diferenţele sunt singurul mod în care învăţăm. Dacă relaţiile noastre intime ar fi numai cu oameni la fel ca noi, dezvoltarea noastră personală s-ar opri brusc, într-un punct mort.

DE LA ETAPA VELCRO* *LA INTIMITATE*

În primele etape ale unei relaţii, partenerii au tendinţa să treacă cu vederea, să găsească scuze sau să minimalizeze diferenţele dintre ei sau, dimpotrivă, sunt încântaţi de ideea noutăţii şi diferenţele li se par interesante şi atrăgătoare. Dacă se întâmplă să vă aflaţi în etapa romantică a unei relaţii (etapa *Velero*), vă veţi simţi, probabil, ca şi cum aţi căzut într-o transă inexplicabilă. Un proverb francez ne învaţă: „Toate începuturile sunt frumoase”.

Când vă doriţi prea mult ca o relaţie să funcţioneze, veţi rezista tentaţiei de a scoate la iveală diferenţele, nu veţi dori să le priviţi în faţă şi să purtaţi o ceartă sănătoasă, atunci când situaţia o cere. În schimb, vă veţi concepe relaţia ca pe o bicicletă cu două locuri, care se răstoarnă dacă nu există acord şi armonie perfecte. Dorinţa de a deveni cât mai apropiaţi este foarte puternică şi, dacă vă prinde în ghearele ei, vă veţi ignora vocea interioară, ca să puteţi menţine o imagine pozitivă despre cealaltă persoană şi despre relaţia voastră.

Începuturile romantice vă împing spre un „împreună” pseudoarmonios. Acestea fiind spuse, vă încurajez să rezistaţi acestei forţe de atracţie şi să fiţi cât mai conştienţi şi mai prevăzători. Vorbiţi şi ascultaţi-l pe

celălalt cât de mult posibil, înainte să vă uniţi viitorul emoţional şi financiar. Nu vă puteţi alege copiii, părinţii sau rudele, dar vă puteţi alege partenerul, preferabil după o perioadă de curtare (ca să folosim un termen învechit) care să vă permită să extindeţi şi să adânciţi temele de discuţie.

Relaţiile apropiate se dezvoltă, de obicei, între oameni care împart un set comun de valori fundamentale şi de credinţe puternice. Dar apropierea nu trebuie confundată cu identificarea, iar relaţiile funcţionează cel mai bine atunci când trecem peste faza de glorificare sau de minimalizare a diferenţelor şi le

Velero este sistemul de închidere a încălţămintei sau a îmbrăcămintei prin care două benzi textile se prind una de alta (denumit popular, în limba română, „arici”). În acest caz, se referă la perioada în care partenerii sunt de nedespărţit. (*N. red.*)

tratăm cu dorinţă de cunoaştere şi respect. Confruntarea diferenţelor este antrenamentul perfect pentru a face alegeri despre cum vorbim şi cum ascultăm. O relaţie construită pe tăcere, pe renunţarea la diferenţe sau pe suprimarea acestora nu poate avea o fundaţie solidă. În mod similar, nimic bun nu se întâmplă dacă doi oameni aleg să se grupeze în jurul diferenţelor şi se împart în două tabere inamice.

CÂND PRIETENII DEVIN COLEGI DE CAMERĂ

Prietenii apropiaţi au obiceiul de a-şi exprima diferenţele şi de a negocia soluţii mult mai uşor decât o fac partenerii sau colegii. La urma urmei, prietenii se pot retrage în lumea lor, separată de a noastră, şi pot alege să adopte o atitudine de tipul „trăieşte şi lasă-i şi pe alţii să trăiască”. Rar se întâmplă ca prietenia să devină un teren propice pentru patologia extremă; dacă ne simţim permanent subevaluaţi, nebăgaţi în seamă sau reduşi la tăcere, vom face mai mult decât să ne gândim la plecare: vom pleca pur şi simplu.

Odată ce locuim sub acelaşi acoperiş cu un partener

– având sufletele, finanţele şi viitorul unite –, devine mai dificil de ştiut unde putem face un compromis, la ce putem renunţa şi ce anume putem accepta – sau nu. Aşadar, să începem cu prieteniile drept exemplificare pentru a discuta şi a negocia diferenţele şi neînţelegerile.

Îmi vine în minte o întâmplare cu vechea mea prietenă Judy Margulis. Pe când ne aflam amândouă în Madison, Wisconsin, ca studente în primul an, Judy şi cu mine am locuit o perioadă în acelaşi cămin (de fapt, o casă veche, uriaşă). Judy era ordonată şi ţinea la curăţenie, iar eu eram neglijentă. Deosebirea aceasta dintre noi nu a fost o problemă până în anul următor, când am rugat-o pe Judy să-mi fie colegă de cameră.

Nu veţi fi surprinşi să aflaţi că nu mă deranja preocuparea lui Judy pentru ordine şi curăţenie. Nu m-aş fi supărat deloc dacă şi-ar fi petrecut tot timpul liber aranjându-mi lucrurile şi strângând după mine. Dar obiceiurile mele dezordonate reprezentau o problemă pentru ea, lucru care, după cum probabil că aţi observat, se întâmplă de obicei atunci când vorbim despre o diferenţă de felul acesta. Încă nu am auzit pe cineva care să se plângă, spunând: „Sunt atât de supărat! îmi arunc hainele pe jos şi, când mă întorc acasă, partenerul meu, căruia se vede că nu îi pasă deloc de mine, le-a ridicat de pe jos, le-a împăturit frumos şi le-a aranjat la locul lor!” Nici gând. Aşadar, persoana ordonată este cea care tinde să devină morocănoasă şi nervoasă.

De fapt, nu este întotdeauna adevărat. Prietena mea Marcia nu era deloc încântată atunci când colega ei de cameră îi rearanja cărţile după mărime şi culoare. În mod similar, mulţi dintre noi ar fi indignaţi dacă partenerul ne-ar curăţa şi aranja biroul sau spaţiul de lucru, fără permisiunea noastră. E vorba despre intimitate, spaţiu personal, despre dreptul nostru de a le cere altora să nu intre în ceea ce considerăm a fi un spaţiu „numai al nostru”. Acestea fiind spuse, am practicat prea mult timp psihologia clinică pentru a nu şti că de obicei persoana

care face dezordine şi mizerie este cea percepută drept problematică.

Judy a gestionat exemplar dilema ei de a locui cu mine. Mi-a spus că va fi colega mea de cameră doar dacă voi fi de acord să menţin camera curată şi ordonată, zi de zi. Nu mi-a cerut să semnez un contract scris, dar a spus-o *la fel* de răspicat ca şi cum ar fi fost vorba despre un contract. Ea nu îşi exprima doar gândurile şi sentimentele, ci ţinea foarte mult la respectarea acestei promisiuni. Am negociat o portiţă de scăpare, anume că puteam arunca orice pe patul meu, dacă în restul camerei era ordine. Judy a fost de acord şi am fost colege de cameră perfecte de-a lungul anului următor.

Judy a urmat toate regulile unei bune comunicări. Nu m-a criticat şi nici nu m-a făcut să mă simt prost. Nu a lăsat să se înţeleagă că ordinea şi curăţenia, aşa cum le păstra ea, sunt o însuşire pozitivă (deşi probabil că asta gândea) sau că neglijenţa mea este un semn de slăbiciune personală. Nu a vorbit despre diferenţele dintre noi în termeni de bun şi rău, corect şi incorect sau mai bun ori mai rău. Nu părea interesată să mă schimbe sau să mă „repare" şi nici nu s-a supărat din cauză că hainele mele ajungeau mai întâi pe jos. A spus doar cât se poate de clar că nu va locui într-o cameră dezordonată şi m-a făcut să înţeleg exact ce aştepta de la mine pentru a accepta să fim colege de cameră.

O parte dintre motivele pentru care Judy a fost capabilă să se exprime atât de limpede trebuie asociate situaţiei în sine, care era lipsită de factori de stres. Dacă nu am fi ajuns la o soluţie de compromis, am fi rămas prietene, chiar dacă nu am fi împărţit camera de cămin. Acum este timpul să analizăm aceeaşi problemă din perspectiva unui cuplu, situaţie în care mizele sunt mai mari şi câmpul emoţional este tensionat.

EU SUNT ORDONATĂ, EL E UN DEZASTRU

Mona mi-a cerut sfatul pentru că ţinea foarte mult la curăţenie, în timp ce iubitul ei, Dan, era incredibil de leneş

şi de dezordonat. Ea era genul de persoană care îşi aliniază pantofii într-un şir perfect drept şi care niciodată nu se duce la culcare dacă mai există o singură lingură murdară în chiuvetă. Spre deosebire de ea, Dan crea o adevărată harababură pe oriunde trecea şi nici nu observa dacă pe jos este un obiect care ar fi trebuit ridicat şi aranjat la loc. Mona a pus problema în felul următor: „Discutăm despre căsătorie, iar el îmi spune că nu se poate schimba. Nu are niciun sens să-l părăsesc numai pentru asta, dar, pe de altă parte, o să înnebunesc când vom trăi în acelaşi apartament şi eu va trebui să tot curăţ după el”. Voia să audă părerea mea şi era curioasă să afle ce aş fi făcut sau aş fi spus eu, dacă aş fi fost în locul ei.

Bineînţeles, şi Monei, şi lui Dan le-ar fi prins bine să ajungă la un compromis. Ar fi fost perfect dacă ea ar fi renunţat la o parte dintre pretenţiile exagerate şi ar fi devenit mai puţin obsedată de ordine şi curăţenie şi dacă Dan ar fi strâns şi curăţat din când în când după el. La urma urmei, două persoane adulte, prieteni buni, care împart acelaşi spaţiu, ar fi făcut acest lucru unul pentru celălalt. Atunci, de ce două persoane care se presupune că se iubesc ar face mai puţin decât cei doi prieteni? Din nefericire, încercările prin care trecem în căutarea apropierii, a intimităţii *nu* sunt cel mai bun indicator al momentelor în care alegem să ne arătăm maturitatea. Chiar mai rău decât atât: *ea*, plină de nervi, îl bate la cap să se schimbe, iar *el*, încăpăţânat, se ţine tare pe poziţii, ca răspuns la eforturile ei de a-l schimba. Aşa că nu se schimbă nimic.

Ce e de făcut?

Ce poate face Mona? în primul rând, trebuie să identifice foarte clar a cui este problema. Dan este foarte mulţumit cu situaţia existentă, cu tot cu rutina ei, şi îi este uşor să ignore curăţenia şi ordinea Monei. Mona, pe de altă parte, este deranjată de comportamentul lui. În mod foarte evident, problema este a ei, ceea ce nu înseamnă că este vinovată, că face ceva greşit sau că nu are dreptate.

Mona trebuie să rezolve singură această dilemă, pentru că nimeni altcineva nu o va face în locul ei.

Mona trebuie să continue să discute cu Dan despre ce o deranjează („sunt obsedată de ordine şi curăţenie”), fără să pară că şi-a făcut un scop din a-l schimba. Îi va fi de mare folos dacă poate evita greşelile care provoacă degradarea unei asemenea discuţii, cum ar fi critica, predicile, cearta, ameninţarea, analizarea sau învinuirea. Ea poate apela la un limbaj de tip „eu” (declaraţii care nu învinuiesc pe nimeni) când îi spune lui Dan ce simte şi ce vrea de la el. De exemplu: „Dan, trebuie să-ţi spun ceva important despre mine. Sunt obsedată de ordine şi curăţenie. Nu mă simt în largul meu atunci când lucrurile din jur nu sunt aşezate la locul lor. Nu pot face faţă situaţiei. Sistemul meu nervos începe să dea rateuri. Dacă ne hotărâm să locuim împreună, trebuie să facem ceva, altfel o să înnebunesc”.

Pentru ca o relaţie să funcţioneze, este nevoie de simţul umorului, de generozitate, de toleranţă faţă de diferenţe şi de dorinţa de a face lucrurile să meargă. „Leneşii” merită şi ei o cameră a lor (sau un colţ sau un fotoliu larg, în funcţie de spaţiul disponibil) unde săâşi arunce lucrurile claie peste grămadă. Toţi obsedaţii de ordine au dreptul să aibă reguli proprii în spaţiul comun. Într-o relaţie există întotdeauna loc de manevră pentru a negocia – iar dacă nu există, atunci trebuie să regândim întreaga relaţie.

Dar aici este în joc mai mult decât curăţenia locuinţei pe care ar trebui să o împartă amândoi. Adevărata problemă este cum vor gestiona diferenţele dintre ei, cât de bine se pot auzi unul pe celălalt şi cât de motivaţi sunt pentru a găsi o soluţie care să îi satisfacă pe amândoi. Cea mai rea variantă a scenariului este aceea că se vor sabota unul pe altul, într-un cerc vicios al certurilor, plângerilor şi acuzaţiilor. Cea mai bună variantă este că vor fi amândoi flexibili, creativi, corecţi şi sinceri în încercarea de a se respecta reciproc şi de a-şi auzi vocile. Dacă îşi vor pune

mintea la contribuţie, vor găsi o cale de a rezolva situaţia, doar dacă nu e vorba de o neînţelegere mai profundă.

Ce aş face eu în situaţia Monei? Nu aş rupe relaţia doar pentru că iubitul meu e dezordonat. Dar aş părăsi relaţia dacă aş simţi că el nu îmi ia în considerare sentimentele, că refuză să schimbe un comportament care mă răneşte vizibil şi că se declară neajutorat („Nu mă pot schimba”) ca reacţie la aşteptări care sunt în acelaşi timp rezonabile şi corecte. Aş analiza foarte atent şi felul în care stilul meu de comunicare (de exemplu, sâcâielile şi criticile) ar putea agrava, de fapt, problema. Nu aş strânge după el decât dacă aş reuși să o fac fără prea mult efort şi fără să-mi fac sânge rău – de exemplu, măturând prin casă şi aruncându-i toate lucrurile pe un singur fotoliu. Poate că nu aş face curat la fel de des pe cât obişnuiam altă dată. Aş încerca să cădem la învoială. De exemplu, eu să fac curat pentru amândoi, iar el să meargă la cumpărături şi să gătească. În cuplu, situaţia este mai plăcută atunci când cei doi sunt relaxaţi şi lasă de la ei, fiind deschişi către compromis.

Mona a procedat înţelept confruntându-se cu această problemă la începutul relaţiei, nu mai târziu. Căsnicia (un subiect la care ne vom întoarce mai târziu) are tendinţa să le creeze anumite dificultăţi partenerilor care vor să se asculte unul pe celălalt şi să-şi negocieze diferenţele. Gloria Steinem le-a propus odată celor care o ascultau să facă în fiecare zi un singur lucru ieşit din comun şi a sugerat ca femeile să le spună bărbaţilor cu care locuiesc: „Ridică-ţi singur lucrurile de pe jos”. Cineva din public a fost de acord şi a spus că este o idee bună, dar a vrut să ştie cum poate fi bărbatul determinat să şi facă acest lucru. O doamnă vârstnică foarte drăguţă, aflată pe un loc din spate al sălii enorme, a luat cuvântul şi i-a atras atenţia Gloriei Steinem: „Eu i-aş ţintui chiloţii de podea, cu cuie”, a spus ea.1 „Ţintuieşte-i cât de tare poţi!” a sfătuit-o o a doua femeie, „şi după aceea dă cu mopul deasupra”. Bineînţeles, să ne folosim vocea este de preferat faţă de

acţiunile agresive, atunci când vrem să batem fierul cât e cald, dar unii oameni apelează la măsuri drastice în momentul în care nu se simt ascultaţi.

Pentru unii dintre noi, această problemă („Eu sunt ordonată, el e delăsător") ar părea o chestiune minoră. Pentru Mona însă, aceasta se afla pe acelaşi plan cu problemele majore – „El îşi doreşte copii, iar eu nu" sau „Mie îmi place sexul, dar el nu e foarte interesat de aşa ceva". Din această cauză, Mona ar trebui să îşi acorde tot timpul de care are nevoie pentru a verifica dacă ea şi Dan pot găsi o soluţie satisfăcătoare pentru amândoi. Ar fi mai bine ca ea să nu renunţe la apartamentul în care locuieşte până când nu se lămureşte în legătură cu situaţia lui Dan şi cu ceea ce este sau nu acceptabil pentru ea.

Poate că Dan va decide să devină puţin mai ordonat, deşi este evident că nu va ajunge niciodată la standardele Monei. Sau, pe de altă parte, poate că Mona va hotărî să caute o modalitate de a se împăca cu dezordinea lui Dan, pentru că el s-a arătat dispus să fie înţelegător şi corect în alte privinţe. Dar dacă Dan îi transmite clar – prin cuvinte sau prin comportament – că această trăsătură a sa nu se va schimba, atunci Mona ar trebui să înţeleagă mai întâi ea însăşi, iar apoi să clarifice cu Dan, ce anume poate sau nu poate să accepte în relaţia lor. Nu este indicat să se căsătorească cu el şi apoi să se plângă că a făcut-o.

Trebuie să fim conştienţi de ce anume căutăm la un partener şi ar trebui să înţelegem că niciodată dragostea noastră (sau atitudinea critică) nu va avea puterea de a crea ceva ce nu a existat de la bun început. Nici nu ar trebui să ne căsătorim doar pentru că suntem îndrăgostiţi. Ar trebui să ne analizăm cu atenţie valorile fundamentale şi credinţele (ceea ce contează *cu adevărat* pentru noi în privinţa unui partener), ca să putem decide în ce zone putem şi vrem să facem compromisuri şi unde nu.

Felul în care ajungem la o înţelegere sau la un compromis este o chestiune extrem de personală. Nimeni altcineva nu poate şti dacă ar trebui să descalifici un

potenţial partener pentru că lui sau ei îi lipseşte ceva care contează pentru tine: bani, frumuseţe, seriozitate, simţul umorului, igienă personală, imaginaţie erotică, căldură sufletească, plăcerea de a fi în natură, obiceiul de a păstra curăţenia. Asemenea decizii („Este ea femeia vieţii mele?”, „Cedez prea mult în faţa lui?”) pot fi dureros de dificile, dar nimeni altcineva nu le poate lua în locul nostru. Claritatea vocii noastre se bazează pe limpezimea conştiinţei de sine, mai ales în ceea ce priveşte lucrurile pe care ni le dorim sau pe care simţim că le meritǎm şi că ne pot mulţumi. Pentru a face ordine printre aceste priorităţi, avem nevoie de timp, de răbdare, de conversaţii sau de meditaţie şi de gândire.

CE 144 *DORIŢI DE LA EL/EA*?

Cei mai mulţi dintre noi ştiu exact ce caută la un potenţial partener. Fără a pierde din vedere faptul că gusturile personale variază, cu toţii ne dorim un partener matur şi inteligent, loial şi demn de încredere, iubitor şi atent, sensibil şi deschis, amabil şi grijuliu, competent şi responsabil. Încă nu am întâlnit femeia care să-mi spună: „Ei bine, ca să fiu sinceră, mi-aş dori un tip iresponsabil, rece, nervos, care să fie tot timpul morocănos şi care nu strânge după el”. Sau: „Hei, fă-mi cunoştinţă cu prietenul acela drăguţ al tău – ştii tu, cel plin de sine şi care nu ştie să poarte o conversaţie”.

Cu toate acestea, puţini dintre noi evaluează un potenţial partener cu aceeaşi obiectivitate şi claritate la care apelăm atunci când facem cumpărături importante. Nu am cumpăra o maşină la mâna a doua alegând-o pur şi simplu pe cea care arată mai bine şi pe care ni se pare că am conduce-o lejer. Cu siguranţă că i-am verifica istoricul şi am cere documentele maşinii, punându-ne mintea la contribuţie pentru a detecta înşelăciunea şi exagerările. Ne-am consulta cu un vecin care se pricepe la maşini şi care are capacitatea de a judeca raţional. Şi am intra în negociere având un set clar de criterii, fără de care vânzarea nu ar avea loc: poate aerul condiţionat, un

kilometraj bun sau măsuri de siguranţă suplimentare, cum ar fi un sistem ABS.

Trebuie să fim cel puţin la fel de atenţi în privinţa chestiunilor sentimentale. În numele iubirii, suntem în stare să ne coborâm ştacheta, să trecem sub tăcere întrebări şi motive de îngrijorare sau să ne abandonăm prietenii pentru o persoană pe care nu ne-am putea baza să ne ude florile atunci când suntem plecaţi din oraş. Am putea continua să întreţinem raporturi sexuale cu o persoană al cărei comportament este echivalentul unui pumn în plină figură.

Desigur că, atunci când este vorba despre alegerea unui partener intim, nu începem să compilăm o listă de criterii esenţiale, iar apoi continuăm cu un proces de selecţie exclusiv intelectual. Dar poate că nu ar fi o idee rea să luăm în considerare şi această abordare. Pentru unele femei a fost util să noteze cele mai importante cinci trăsături de caracter, calităţi şi obiceiuri comportamentale care li se par importante la un viitor partener („stabil din punct de vedere financiar, un om responsabil, pe care să te poţi baza, care să discute problemele în loc să le ascundă sub preş, care să împartă cu mine responsabilităţile în gospodărie şi să se înţeleagă bine cu copilul meu”), iar apoi să apeleze la această listă pentru a evalua relaţia respectivă.

Este necesar să analizăm permanent persoana respectivă prin intermediul conversaţiei şi al observaţiei. Faptul că iubitul vostru nu vrea să vă viziteze familia sau vă spune că toate iubitele lui de dinaintea voastră sau toate fostele sale soţii sunt nişte ratate este un indiciu important. Faptul că încetaţi să vă destăinuiţi dorinţele, speranţele şi nu mai puneţi întrebări pentru că vă este teamă să îl puneţi la încercare este, de asemenea, un indiciu important. Un singur lucru sau o combinaţie de factori nu ar trebui să fie un motiv suficient pentru a respinge pe cineva, dacă avem un sentiment pozitiv faţă de acea persoană şi faţă de ceea ce se petrece între noi doi.

Dar trebuie să continuăm să mergem în direcţia construirii depline a individualităţii noastre, ceea ce include şi o mai mare obiectivitate faţă de partenerul nostru.

VOCEA CORPULUI

Cuvintele nu sunt singura modalitate de a obţine informaţii unul despre celălalt. Discuţiile sunt esenţiale, împreună cu observarea atentă a comportamentului celuilalt, pentru a vedea dacă vorbele sale sunt confirmate de acţiuni responsabile. Dar putem afla la fel de multe lucruri despre o altă persoană folosindu-ne întreaga gamă de simţuri. Alegerea unui partener intim nu e o chestiune pur intelectuală, ci şi o chestiune de alegere emoţională, ceea ce depăşeşte graniţele limbajului şi implică sentimente, dorinţă, chimie şi intuiţie.

În realitate, ajungem să îl înţelegem cu adevărat pe celălalt nu doar prin cuvinte, ci şi printr-o cunoaştere intuitivă sau „citire" a semnalelor propriului corp. Ştim în adâncul sufletului dacă o anumită interacţiune ne face să ne simţim plini de energie, bine dispuşi şi plini de inspiraţie sau dimpotrivă. Simţim în corpul nostru în cine să avem încredere, pe cine să ne bazăm sau pe cine să evităm. Ceea ce numim intuiţie sau reacţie „viscerală" este doar o abreviere pentru extraordinara capacitate omenească de a procesa, dincolo de cuvinte, informaţiile despre o altă persoană.

Am stat de curând, timp de 20 de minute, într-o staţie de autobuz din localitatea Providence, Rhode Island, şi am urmărit un grup de tineri şi tinere care comunicau prin limbajul semnelor. Unul dintre tineri mi s-a părut atât de atrăgător, încât îmi venea să-l răpesc şi să-l duc acasă, în Kansas, ca să ne împrietenim. OK, poate că era un bigot care tocmai le povestea prietenilor lui cât de mult îl supără perspectiva că guvernul nu îi va permite să îşi păstreze armele de asalt, dar mă îndoiesc. Nu reacţionasem la vreun aspect evident, cum ar fi limbajul corpului, aspectul fizic, ţinuta sau graţia tânărului. Absorbim continuu informaţii nonverbale despre oameni, pe care le percepem

automat şi fără vreun efort deosebit.

Dacă o persoană îmi spune un lucru („Mă simt apropiat (a) de tine”), dar intuiţia mea îmi şopteşte ceva cu totul diferit (simt o distanţă, o deconectare, o „senzaţie că celălalt nu este acolo”), am mai multă încredere în ceea ce simt decât în cuvintele pe care le aud. Îmi dau seama când cealaltă persoană nu se poate concentra, chiar şi atunci când susţine că e atentă. Decid automat cine este bun la suflet, demn de încredere şi prietenos şi cine nu. Bineînţeles că facem cu toţii greşeli (avem impresia că cineva este arogant, când de fapt este timid), dar e interesant să ne gândim că putem avea în mod automat o senzaţie despre cealaltă persoană, o impresie care nu se bazează pe *conţinutul* ar ceea ce se spune. Pentru a „citi” cu o anumită acurateţe o altă persoană, este nevoie să ne simţim în largul nostru, în siguranţă şi relaxaţi în prezenţa acesteia şi să avem încredere în instinctele noastre atunci când nu ne simţim aşa.

TE MINTE?

În perioada în care scriam pentru rubrica de sfaturi din revista *New Woman*, o femeie de 33 de ani, manager, mi-a scris că nu poate trece peste bănuiala că logodnicul ei o înşală. De câteva luni, simţea că el e distant şi cumva absent, „prezent fizic, dar cu gândurile în altă parte”. Ea îşi făcea vocea auzită şi îşi înfruntase de multe ori logodnicul, care îi spusese de fiecare dată că totul este numai în capul ei. Două dintre prietenele ei căsătorite, care trecuseră prin situaţii similare, angajaseră în secret detectivi particulari şi o încurajau şi pe ea să procedeze astfel. Voia să ştie dacă sunt de acord cu recomandarea prietenelor ei.

În răspunsul meu, i-am scris că eu, personal, nu aş face aşa ceva. Dacă aş angaja un detectiv particular, m-aş simţi ca şi cum *eu* aş avea o aventură. Odată ajunsă la un asemenea nivel al secretelor şi al înşelăciunii, nu cred că m-aş mai simţi în stare să refac intimitatea relaţiei, ca să nu mai vorbim despre stima mea de sine. Nu mi-aş dori să

răspund suspiciunilor cu suspiciune, devenind eu însămi nedemnă de încredere. Nu mi-aş dori nici să rămân alături de un partener care mi-a încălcat spaţiul personal şi mi-a invadat intimitatea într-un mod grav – de exemplu, ascultându-mi convorbirile telefonice, instalând microfoane în biroul meu sau angajând pe cineva care să mă urmărească. Dacă aş fi cu adevărat convinsă că am nevoie de un detectiv ca să aflu mai multe despre soţul meu, nu m-aş căsători cu acea persoană.

Am încurajat-o pe femeia respectivă să aibă încredere în intuiţia ei, care îi transmitea că lucrurile nu sunt tocmai în regulă, şi să îşi acorde tot timpul de care avea nevoie pentru a-l cunoaşte mai bine pe acel bărbat şi a-şi redobândi nivelul de confort emoţional. Cât de bine îi cunoştea familia şi prietenii? Care era profilul lui referitor la onestitate şi fidelitate? Obişnuia să vorbească deschis sau evita subiectul problemelor emoţionale din viaţa lui? Se considera ea însăşi o femeie geloasă, cu un trecut presărat cu exagerări şi interpretări fanteziste?

I-am sugerat să îşi exprime în continuare temerile în faţa logodnicului ei. Ea trebuia să-i spună următoarele lucruri: „Simt că ceva s-a schimbat în relaţia noastră, iar tu îmi tot spui că toate astea există numai în capul meu. Dar mă urmăreşte sentimentul că nu este totul în regulă şi nu pot scăpa de el”. Dacă nu avea să fie satisfăcută de răspunsurile lui, trebuia să ducă conversaţia la un alt nivel, mai profund: „Uite, simt că între noi există o distanţă ciudată şi sunt neliniştită pentru că nu ştiu ce să mai cred. Mă tot întreb dacă e vorba de o altă femeie. Dar poate că ai necazuri la serviciu, sau ai o problemă de sănătate, ori ai îndoieli cu privire la logodna noastră. Orice ar fi, vreau să fim capabili să vorbim. Cel mai greu lucru pentru mine este nesiguranţa cu care trăiesc şi să mi se spună că totul este în imaginaţia mea”. Poate alege să îşi susţină opinia în mod convingător, dar fără a acuza – o încercare grea în orice relaţie. Poate alege să amâne pentru moment planurile de nuntă şi să îşi acorde o perioadă de gândire,

pentru a ajunge la o mai bună înţelegere a nivelului de intimitate, onestitate şi încredere dintre ei doi. Dacă nici după aceste măsuri nu are încredere că el îi va spune adevărul sau dacă va continua să simtă acea distanţă stranie între ei, acel sentiment că el „nu se află lângă ea”, căsătoria lor ar fi o greşeală.

Credeam că răspunsul meu ţine de bun-simţ, dar s-a dovedit a fi extrem de controversat. Am fost surprinsă de numărul de scrisori pe care le-am primit ca replică. Multe dintre cititoarele mele angajaseră detectivi privaţi care să le investigheze partenerii şi afirmau că această mişcare le salvase de la o eroare tragică. „Ai trăit prea mult timp în Kansas”, mi-a scris o femeie. „Eşti foarte naivă, iar sfatul tău greşit ar putea-o costa totul pe acea femeie”.

Indiscutabil, orice sfat este întotdeauna problematic atunci când este dat sau primit ca mai mult decât un punct de vedere, susceptibil să nu se potrivească realităţii unei anumite persoane. Cineva care scrie pentru o rubrică de sfaturi merge mereu pe vârfuri, având un spaţiu limitat în care trebuie să răspundă cu bună-credinţă unei întrebări complicate, adresată de un necunoscut. Am încredere în cititorii mei, care sunt cei mai buni experţi ai propriilor relaţii şi individualităţi; am încredere că vor alege sfatul potrivit şi vor ignora restul. Totuşi, şi astăzi aş da acelaşi răspuns la dilema femeii.

Nu sunt atât de naivă pe cât ar putea crede cititorii mei de pe ţărmul oceanului. Sunt foarte conştientă că, oricât de atenţi şi de precauţi am fi, nu putem împiedica să fim minţiţi, prin cuvinte sau prin tăcere. Nici nu putem avea vreodată certitudinea deplină că partenerul nostru ne spune adevărul, tot adevărul şi numai adevărul. Cel mai bun lucru pe care îl putem face este să fim atenţi, să ne trăim viaţa onorabil şi să vorbim sincer cu ceilalţi. În opinia mea, a angaja un detectiv particular e un pas într-o direcţie greşită.

STAI PE PROPRIILE PICIOARE

Cea mai importantă voce pe care trebuie să o

ascultăm într-o relaţie este propria voce. Trebuie să avem încredere în noi înşine pentru a percepe şi procesa informaţii importante. Avem nevoie de o voce clară, plină de forţă, care să ne ajute să ne concentrăm mai bine asupra înţelegerii relaţiei, în loc să ne minţim frumos, având fantezii despre cum s-ar putea schimba partenerul nostru într-un viitor îndepărtat. Trebuie să ne susţinem punctul de vedere şi să insistăm să fim tratate corect şi să ni se arate respect.

Dacă nu putem face toate acestea, ne este greu să avem încredere totală în cealaltă persoană sau în viitorul relaţiei noastre. Dacă *avem* încredere în noi înşine, vom şti, în adâncul sufletului, că există anumite comportamente pe care nu le vom tolera şi nişte limite pe care nu le vom depăşi, chiar dacă la început poate că am făcut o alegere proastă.

Trasând limite încă de la început

Să luăm exemplul Lavettei, care iese cu cel mai atrăgător bărbat pe care l-a întâlnit în ultimii ani. Şi-a petrecut primele luni ale relaţiei trăind în al nouălea cer, aşa cum se spune, dar, de când au devenit mai apropiaţi, el a început să se comporte tot mai posesiv. Nu se înţeleg în privinţa timpului pe care ea îl acordă altor relaţii. El vrea să o facă să renunţe la clubul de lectură pentru că întâlnirile au loc seara, devine morocănos când ea merge la film cu prietenele ei şi nu este încântat de excursia cu cortul pe care o plănuieşte împreună cu surorile ei, pentru că nici el nu va lucra în perioada aceea şi doreşte ca ea să meargă cu el în vacanţă. Când Lavetta îi spune ce simte, el o tratează cu respect. Cu toate acestea, venise să-mi ceară ajutorul pentru că era îngrijorată din cauza manifestărilor lui tot mai posesive. „Chiar nu vreau să-l părăsesc”, îmi spune ea, „dar mă înspăimântă felul lui de a se purta”.

Nu este cazul ca Lavetta să îl părăsească şi nici nu trebuie să fie excesiv de preocupată de perspectivele lor diferite. Ceea ce *trebuie* să aibă în vedere este importanţa faptului de a nu renunţa la viaţa ei pentru bărbatul acela.

Atitudinea lui posesivă şi monopolizatoare se va înrăutăţi dacă ea cedează acum. Aşadar, Lavetta nu ar trebui să îşi anuleze întâlnirile de la clubul de lectură sau planurile de excursie, dacă nu i se pare corect să o facă. Ea poate să refuze şi, în acelaşi timp, să încerce să caute alte modalităţi de a-l face să se simtă important şi special. Poate menţine deschise liniile de comunicare ca să-l asculte cu sentimentele şi preocupările lui.

Lavetta trebuie să-şi păstreze independenţa, o trăsătură importantă pentru ea. Aceasta nu înseamnă să fie rigidă şi intransigentă şi nici să desconsidere dorinţele iubitului ei. Orice relaţie necesită compromisuri şi concesii reciproce. Dar a avea o voce proprie presupune şi să ne păstrăm acele valori, credinţe şi priorităţi care nu sunt negociabile. Dacă Lavetta va reuşi să nu se piardă pe sine în această relaţie, există trei opţiuni. Fie iubitul ei se va ridica la înălţimea ocaziei, maturizându-se în această privinţă, fie o va părăsi şi îşi va căuta o femeie care îşi doreşte la fel de mult ca el să renunţe la viaţa ei de dinainte. Sau poate că Lavetta va ajunge într-un punct de răscruce, într-un moment de claritate care îi va permite să încheie relaţia.

Provocarea majoră în toate relaţiile apropiate este atât păstrarea unui „eu” esenţial, cât şi construirea unui „noi”, fără a pierde aceste componente atunci când situaţia este dificilă. Dacă avem posibilitatea de a alege, trebuie să preferăm discuţiile în locul tăcerii, trebuie să ne menţinem o conduită în conformitate cu valorile şi credinţele noastre şi, înainte de toate, să ne salvăm pe noi înşine.

Ar trebui să adaug aici că aflăm foarte multe despre un partener atunci când observăm cum se comportă cu şi faţă de prietenii şi familia lui sau faţă de a noastră. Nu puteţi să îl/o cunoaşteţi bine, indiferent cât de mult aţi discuta, dacă izolaţi această relaţie de alte relaţii esenţiale pentru voi. Trebuie, aşadar, să purtaţi discuţii serioase (şi să ascultaţi, să observaţi, să analizaţi) în diverse

împrejurări şi situaţii, pentru a rafina procesul de cunoaştere al celuilalt şi pentru a fi cunoscut, la rândul vostru, de acesta.

LUNA DE MIERE S-*A ÎNCHEIAT*

Căsnicia – sau faptul de a locui sub acelaşi acoperiş – rezolvă adesea problema etapei *Velero*, aceea de a nega, a-i găsi scuze celuilalt sau de a prezenta diferenţele într-un mod romanţat. Următoarea etapă dintr-o relaţie îi surprinde pe cei doi într-un dezechilibru ostil, pendulând în jurul diferenţelor pe care la început nu le-au observat sau care li s-au părut atrăgătoare. Unul dintre parteneri se poate încăpăţâna să manifeste un anumit grad de inflexibilitate, refuzând să ia în considerare punctul de vedere al celeilalte persoane şi să respecte o cerere rezonabilă în ceea ce priveşte o schimbare de comportament, crezând că a avea izbucniri de furie este acelaşi lucru cu „a fi autentic” şi „a avea o voce autentică”.

Indiferent dacă suntem într-un cuplu care durează de patru sau de 40 de ani, este necesar să continuăm să facem faţă provocării diferenţelor dintre noi. Relaţiile de lungă durată au de suferit atunci când nu tratăm problema diferenţelor şi a neînţelegerilor cu toleranţă, umor şi respect. Relaţiile au de suferit şi atunci când devenim excesiv de toleranţi cu diferenţele, aşa încât aşteptăm prea puţin de la cealaltă persoană sau ne mulţumim cu aranjamente nedrepte şi compromiţătoare, care ne macină individualitatea.

Acestea sunt cele două *aspecte esenţiale* ale menţinerii *vocii* într-o relaţie intimă stabilă, cum este căsnicia. În primul rând, trebuie să stabilim o limită inferioară clară, dincolo de care nu vom trece, şi să rămânem pe poziţie, fără a ceda sau a negocia în acest caz. În al doilea rând, trebuie să ne raportăm la trăsăturile pozitive ale celeilalte persoane şi să încălzim puţin situaţia. Haideţi să analizăm aceste moduri de abordare, care sunt esenţiale pentru funcţionarea unei relaţii.

CAPITOLUL 8

Căsnicia: *unde stabiliţi limitele*?

Soţul meu, Steve, s-a ţinut o vreme de capul meu ca să mă convingă să păstrez dormitorul ordonat, să nu îmi arunc hainele pe jos când mă duc la culcare sau măcar să le aranjez cum trebuie dimineaţa, înainte de a merge la lucru. Din când în când, periodic, se plângea de acest lucru şi atunci mă conformam pentru un timp, înainte de a mă întoarce la vechile obiceiuri. Ştiam că Steve „doar se plânge". Voia ca eu să mă schimb, dar nu era *atât* de important pentru el. Atunci când Steve îşi doreşte *cu adevărat* ca eu să schimb ceva – oricare ar fi schimbarea pe care o doreşte –, îmi dau seama imediat.

Ştiu, de exemplu, că nu îl pot trata nerespectuos fără ca ulterior să îi cer scuze şi fără să-mi remediez comportamentul. Bineînţeles, chiar şi în ziua de azi mi se întâmplă să fiu arţăgoasă şi să devin nesuferită. Dar dacă mi-aş fi făcut un obicei din asta, nu aş mai fi avut căsnicia pe care o am. Nu este vorba de faptul că Steve m-ar anunţa, după 30 de ani: „Harriet, dacă vei continua să mă tratezi în felul acesta grosolan, voi depune cerere de divorţ". Nu s-ar ajunge la asta. Ştiu că Steve vede căsnicia noastră ca pe o relaţie de lungă durată şi că ultimul lucru care i-ar trece prin minte este să plece. Mai ştiu şi că, dacă aş deveni o persoană necivilizată şi nerespectuoasă sau un partener nedrept – dacă, în timp, nu aş mai lăsa ca suferinţa sau vocea lui Steve să mă *afecteze* în vreun fel mariajul meu ar lua sfârşit. Ştiu asta pentru că îl cunosc pe Steve.

Iată un exemplu. A existat o perioadă în care lucram prea mult, călătoream prea mult şi mă simţeam exagerat de responsabilă pentru situaţia financiară a familiei. Din acest motiv, eram arţăgoasă şi îl atacam pe Steve. Trebuie să adaug imediat un lucru în favoarea lui: Steve m-a anunţat imediat că nu are de gând să îmi asculte criticile referitoare la faptul că, din punctul meu de vedere, el nu lucra suficient. Când începeam „să mă iau de el", cum s-a

exprimat o dată, soţul meu ridica o mână şi îmi spunea pe un ton hotărât: „Opreşte-te. Nu vreau să-mi vorbeşti pe tonul ăsta”. Dacă nu mă opream şi nu coboram tonul, Steve încheia pe loc conversaţia. Obişnuia să spună: „Nu sunt de acord să mă critici şi nu am de gând să te ascult dacă vorbeşti cu mine în felul acesta”. În funcţie de dispoziţie, se făcea înţeles într-un mod raţional sau, dimpotrivă, la fel de nechibzuit ca mine. În orice caz, avea o limită clară în ceea ce priveşte tipul de discuţie pe care nu o suporta.

Steve nu punea un zid între noi, împingând subiectul acesta (sau altul) în afara oricărei discuţii. El îşi exprima disponibilitatea de a se aşeza cu mine la masa de negociere, ca să vorbim despre programul nostru de muncă. Mi-a transmis clar că este dispus să discutăm despre orice subiect, însă pentru el era important ca eu să îl abordez ca pe un partener cu drepturi egale, nu ca pe un mare ratat. Aceasta era limita lui.

Steve îşi dădea şi el seama când vorbeam serios, fie şi despre lucruri mărunte. Într-o sâmbătă, după ce şi-a reorganizat biroul, a lăsat câteva cutii mari în bucătărie, în loc să le ducă la subsol. Cutiile nu îmi stăteau în drum, dar nu voiam să mă tot uit la ele, aşa că duminică l-am rugat să le ducă de acolo. A venit seara de luni şi Steve încă nu se ocupase de ele. Aşa că i-am spus: „Steve, te rog, ia-ţi lucrurile şi du-le la subsol. Chiar mă deranjează”. Trebuie să spun, în favoarea mea, că îl rugasem să îşi *ajusteze comportamentul într-un mod concret* („Te rog, ia-ţi lucrurile şi du-le la subsol”), care e un model de bună comunicare. Adesea, când suntem nervoşi, omitem să ne rugăm partenerul/partenera să schimbe un anumit tipar comportamental şi, în schimb, trecem la un atac la adresa caracterului său ori aducem vorba despre greşeli din trecut. De exemplu, discuţia ar fi degenerat dacă aş fi spus: „Steve, eşti atât de insensibil! Nu te gândeşti deloc la ceilalţi. Niciodată nu faci ce spui. Te rog, du-ţi lucrurile la subsol, chiar mă deranjează”.

În viaţa de zi cu zi, am făcut cu toţii destule asemenea comentarii generalizatoare, care sunt o cale sigură spre ceartă şi în niciun caz un mod de a ne face auziţi. Dar nu despre abilităţi de comunicare vreau să vorbesc aici. Vorbesc despre ceva mai important decât cuvintele pe care alegem să le folosim. Esenţial în discuţia despre Steve şi mutarea cutiilor lui este faptul că *vorbeam serios*. Câteva cutii în bucătărie nu au prea mare importanţă, dar, atunci când o rugăminte simplă şi perfect rezonabilă este ignorată, deja avem de-a face cu o problemă gravă, din punctul meu de vedere. Aşadar, dacă acele cutii ar mai fi fost acolo şi marţi, aş fi găsit o modalitate de a duce discuţia la nivelul următor. Indiferent de motiv, cutiile din bucătărie erau o chestiune mult mai importantă pentru mine decât era, pentru Steve, problema ordinii din dormitor.

Dacă ar fi trebuit să duc conversaţia mai departe, aş fi încercat să nu vorbesc mânios sau să am reacţii exagerate. De exemplu, nu l-aş fi anunţat pe un ton aspru, cu mâinile în şolduri: „Steve, sunt în grevă până când muţi cutiile. Să nu te mai bazezi pe mine pentru *nimic*" Dar, cu siguranţă, cel puţin aş fi aflat când are de gând să mute cutiile, ca apoi să mă pot aşeza la masă şi să mă relaxez luând cina împreună cu el sau să mergem la film – cu alte cuvinte, să ne continuăm viaţa obişnuită. Şi aş fi vrut ca el să înţeleagă cât de mult mă supără nu faptul că acele cutii mai erau acolo, ci, mult mai important, că el alegea să îmi ignore emoţiile.

Nu vreau să spun că Steve şi cu mine ne soluţionăm orice dezacord stabilind un prag, o linie de demarcaţie în legătură cu ce putem accepta şi ce nu. De-a lungul anilor, am avut destule certuri dramatice, neproductive, în care fiecare dintre noi continua să meargă pe aceeaşi cale greşită. Uneori, tentativele mele de a-l face pe Steve să îşi schimbe părerea despre o anumită problemă mai mult înrăutăţeau lucrurile. De cele mai multe ori, buna-dispoziţie şi simţul umorului ne-au ajutat să trecem atât

peste neînţelegerile minore, cât şi peste impasuri care păreau de neocolit. Când nici acestea nu ajută, găsim o altă modalitate de a negocia sau de a tolera deosebirile dintre noi.

Acestea fiind spuse, amândoi ştim foarte bine că sunt limite peste care nu putem trece, că există anumite comportamente pe care, dacă se repetă, celălalt nu le va tolera. Chiar şi atunci când aceste lucruri nu sunt exprimate verbal în mod clar, cuplurile sunt conştiente de limitele fiecăruia, la fel cum copiii ştiu ce au voie şi ce nu au voie să facă. Asemenea unui copil, un partener va încerca mereu să testeze limitele relaţiei, până când cealaltă persoană va spune „Destul!” şi va vorbi serios. Momentul acela este limita noastră, pe care alegem să nu o depăşim.

STABILIND LIMITELE

A stabili clar o limită este, poate, cea mai dificilă încercare atunci când trebuie să ne găsim vocea autentică şi să ne facem auziţi. Stabilirea unei poziţii legate de ce putem accepta şi de ce nu putem accepta nu constituie un ultimatum. Nu este nicio ameninţare sau o reacţie emoţională impulsivă, apărută într-un moment de maximă tensiune („La naiba! Dacă mai faci o dată asta, te părăsesc!”). Nu este nici expresia disperării, nicio încercare de ultim moment de a-l obliga pe partener să îşi schimbe comportamentul. Nu reprezintă un mesaj ambiguu, în care vorbele noastre transmit ceva („Nu mai pot continua să suport asta”), în timp ce comportamentul nostru spune cu totul altceva (continuăm să suportăm). O poziţie care trasează această limită se construieşte mai degrabă prin concentrarea asupra propriei persoane, prin conştientizarea profundă – pe care nu o putem falsifica, simula sau împrumuta – a lucrurilor de care avem nevoie sau a ceea ce ne simţim îndreptăţiţi să primim, prin conştientizarea limitelor toleranţei noastre. Nu clarificăm această limită pentru a schimba sau a controla o altă persoană (deşi dorinţa de a o face este, cu siguranţă,

prezentă), ci mai degrabă pentru a ne păstra şi apăra demnitatea, integritatea şi sănătatea mintală. Orice om este diferit şi unic în felul lui şi nu există o limită standard pentru fiecare persoană. Dar dacă nu stabilim aceste limite pentru chestiunile importante (ne plângem de ele, dar nu se schimbă nimic, iar noi continuăm în acelaşi fel), relaţiile noastre şi sentimentul nostru de încredere în sine vor fi în picaj.

O poziţie-limită se naşte din valori profund înrădăcinate şi din reacţii intuitive, care definesc ceea ce putem accepta şi lucrurile cu care ne simţim în largul nostru atunci când vine vorba de relaţie, de celălalt şi de propria persoană. Când ne asumăm o poziţie-limită în orice relaţie („Tată, de câte ori voi vedea că ai băut, mă ridic şi plec"), este necesar să înţelegem că o facem pentru noi înşine şi nu împotriva celeilalte persoane („Tată, fac asta pentru că te iubesc şi deoarece pentru mine este prea dureros să fiu lângă tine atunci când bei, mai ales că asta mă face să mă gândesc că s-ar putea să te pierd prea curând"). Primul pas spre stabilirea acestei limite este cunoaşterea de sine şi, după aceea, exprimarea sinelui.

Fii puternic ca un stejar, dar flexibil ca o trestie

O poziţie-limită nu trebuie să fie menţinută rigid, ci poate fi reevaluată în lumina unor noi experienţe şi informaţii. De exemplu, o clientă de-a mea locuia cu un bărbat, Simon, care găsea mereu pretexte să amâne stabilirea datei căsătoriei lor. Prima dată când a apelat la terapie, căsătoria era principala ei prioritate, chiar mai importantă decât riscul de a-şi pierde partenerul. Aşadar, a adoptat o poziţie-limită şi i-a spus: „Simon, te iubesc şi vreau să-mi petrec viaţa alături de tine. Dar căsătoria este mult prea importantă pentru mine, aşa că am nevoie de un angajament din partea ta. Ştiu că ai nevoie de mai mult timp ca să iei o decizie, dar haide să hotărâm de cât timp ai nevoie". În favoarea ei, putem spune că ea a stabilit acest prag nu ca pe o ameninţare sau ca pe o tentativă de a-l lega de ea, ci mai degrabă ca pe o acţiune lămuritoare,

calmă, a ceea ce putea să accepte şi să tolereze. Ea şi-a precizat clar limita, spunând că va mai aştepta şase luni, dar, dacă el nu va fi sigur nici după această perioadă, atunci ea va pune punct relaţiei, oricât de dureros ar fi pentru ea.

După ce a trecut perioada de timp agreată, Simon nu era pregătit să îşi asume alegerea căsătoriei. În acel moment, clienta mea a decis să nu îl mai preseze pentru a ajunge la o soluţie. Nu voia ca el să ajungă în faţa altarului în urma insistenţelor ei, având în vedere că acesta nu îşi dorea cu adevărat acest lucru. Dar, în timp ce se gândea să îşi strângă lucrurile şi să plece, şi-a dat seama că nu vrea să renunţe la relaţia lor şi că este capabilă să se bucure de timpul pe care îl petreceau împreună, chiar şi fără angajamentul serios pe care ea şi-l dorea. Ea s-a străduit şi a reuşit să renunţe la insistenţa ei de a se căsători, care devenise un scop în sine. A învăţat totodată să ia lucrurile mai uşor, în loc să exagereze nehotărârea lui Simon în legătură cu un posibil mariaj. Cu toate astea, atitudinea ei nu a fost o „cedare” sau o violare a valorilor şi a priorităţilor personale. De fapt, a avut loc o reevaluare, în lumina faptelor, în urma căreia ea a luat o decizie pe care nu a regretat-o niciodată.

În concluzie, o poziţie-limită trebuie apărată cu fermitate, dar nu rigid. Poziţia nu este negociabilă până în momentul în care noi elemente ne provoacă să ne reevaluăm valorile şi credinţele fundamentale. O asemenea reevaluare nu echivalează cu o renunţare, nu este acelaşi lucru cu a respecta dorinţele altcuiva cu preţul propriei individualităţi.

Dacă suntem încrezători în capacitatea noastră de a ne menţine ferm pe poziţii, atunci când este necesar, putem fi iubitori, deschişi la nou şi afectuoşi când ne exprimăm în mod direct nevoile, speranţele, limitele. îl putem asculta pe celălalt cu inima deschisă, încercând să înţelegem un punct de vedere diferit, în loc să dăm ultimatumuri.

Trăieşte şi lasă-i şi pe alţii să trăiască?

Ne putem strădui să adoptăm o atitudine de tipul „trăieşte şi lasă-i şi pe alţii să trăiască” faţă de prieteni sau faţă de rudele noastre care locuiesc separat, dar este mult mai dificil să învăţăm să respectăm puncte de vedere diferite de ale noastre atunci când trăim sub acelaşi acoperiş cu partenerul. Atunci când două vieţi sunt unite din punct de vedere financiar, emoţional şi logistic, deosebirile dintre parteneri pot afecta serios starea de bine actuală şi viitoare.

Unii dintre noi îşi aduc aminte de această limită numai atunci când se află la intersecţia dintre a rămâne într-o relaţie sau a o părăsi definitiv. În realitate, pragul de suportabilitate este mereu alături de noi, în fiecare zi şi pentru fiecare relaţie importantă. Nu are importanţă dacă noi credem că purtarea celeilalte persoane este cauzată de boală, de condiţiile de mediu, de deficitul de atenţie, de moştenirea genetică, de lene, de proastă dispoziţie sau de dorinţa exagerată de a se arăta folositor. Dacă nu ne-am stabilit o asemenea limită într-o relaţie, relaţia respectivă este condamnată la un dezechilibru din ce în ce mai accentuat.

Dacă analizăm căsnicia altcuiva, poziţia „corectă” care ar trebui adoptată în ceea ce priveşte diferenţele importante poate părea evidentă şi uşor de asumat. Dar, din interior, stabilirea acestui prag de toleranţă poate isca o confuzie totală. Poate că începem o conversaţie cu mintea clară şi lucizi, doar ca să ne trezim cu creierii făcuţi franjuri atunci când persoana cealaltă dă totul peste cap şi ne pune hotărârea la încercare – ceea ce se va întâmpla, inevitabil. Iar dacă este greu să spunem „Trebuie să fac acest lucru pentru mine”, cu atât mai dificil este să spunem „Asta aştept de la tine” şi apoi, dacă suntem ignoraţi, să decidem ce este mai bine să spunem în continuare şi cum să o spunem.

A continua o relaţie de cuplu presupune, în primul rând, luarea unei decizii importante. Trebuie să încetăm să

ne concentrăm asupra defectelor partenerului nostru şi să insistăm în schimb asupra clarităţii propriei voci – discuţiile pe care le purtăm sau pe care le evităm, poziţia pe care o adoptăm sau pe care refuzăm să o adoptăm, situaţiile în care ne menţinem poziţia sau cedăm. Haideţi să aruncăm o privire asupra dificultăţii acestei provocări într-un mariaj dificil.

UN SOŢ „IMPOSIBIL”.

În căsnicia ei, prietena mea Grace face multe concesii. Cedează în toate chestiunile importante, se supune, tolerează. Nu opune rezistenţă în împrejurările pe care le consideră nedrepte şi acceptă comportamente pe care nu le-ar tolera din partea unui coleg de cameră sau a unui prieten. Conduita ei mult prea conciliantă este extrem de dăunătoare, pentru că ea contravine valorilor şi credinţelor ei fundamentale despre egalitate şi reciprocitate într-o relaţie – nemaivorbind de faptul că această conduită hrăneşte precaritatea mariajului ei, care este şi va rămâne foarte dificil şi nesatisfăcător.

Într-un fel sau altul, eu şi Grace am început să discutăm despre cutiile pe care Steve le lăsase în bucătărie, în timp ce îşi rearanja biroul. Grace mi-a spus că soţul ei, Marshall, ar fi lăsat cutiile acolo „pentru totdeauna”. Ea îl descrie pe Marshall ca fiind „pasiv-agresiv”, „foarte autoritar” şi „o figură”.

— Eşti norocoasă că Steve e un bărbat aşa de amabil, a adăugat Grace. Dacă Marshall ar lăsa cutiile în bucătărie, nimic din ce i-aş spune eu nu l-ar impresiona. Cu cât aş insista mai mult, cu atât s-ar încăpăţâna mai tare. Uneori, îl rog pe Marshall să facă ceva, iar el pur şi simplu stă şi nu spune *nimic*. Nici măcar nu-mi răspunde!

— Eu n-aş putea accepta aşa ceva, i-am spus. M-aş învârti ca un leu în cuşcă, simţindu-mă tot timpul furioasă şi frustrată.

— Eu mă simt oricum furioasă şi frustrată, a răspuns Grace, dar oare nu spui tu că nu poţi schimba o persoană care nu vrea să se schimbe?

— Eu nu vorbesc despre a-l schimba pe Marshall, i-am explicat. Eu spun ceva despre mine însămi.

— Spui ceva şi despre *mine*, de fapt? a întrebat Grace.

— Ei bine, da. Tu eşti o persoană mult mai tolerantă decât mine. Aşa cum am spus, dacă Steve s-ar comporta în felul acesta, n-aş suporta.

— Marshall nu se va schimba niciodată, a repetat Grace.

— Eu nu vorbesc despre Marshall, i-am spus cu blândeţe. Eu vorbesc despre diferenţa dintre noi două. Tu ai răbdarea unei sfinte.

Grace a izbucnit în râs.

— Nu, nu cred că sunt o sfântă.

— Sfânta Grace, am tachinat-o eu afectuos.

Este adevărat, Marshall se comportă urât în cadrul mariajului lor. Grace îmi spune să îl privesc ca pe o persoană extrem de dificilă, deşi ea îi este profund loială. Iar eu îl percep, într-adevăr, ca pe o persoană dificilă, dar nu el este subiectul asupra căruia mă concentrez în conversaţiile mele cu Grace. Ea este cea care mă interesează şi mă concentrez asupra ei. Ea este partea din cuplu de care sunt apropiată şi ea este cea care suportă greul. Dacă sunt de acord cu Grace în privinţa ideii sale obsesive că Marshall este problema – în loc să îi arăt cât de îngăduitoare este ea de fapt –, nu o voi putea ajuta cu adevărat. Rar se întâmplă să realizezi ceva constructiv dacă aprobi criticile referitoare la soţul altei persoane.

— Este posibil ca eu să nu am o limită a toleranţei? spune dintr-odată Grace, mai mult ca întrebare decât ca o afirmaţie despre ceva ce crede cu adevărat.

— Toată lumea are o limită, îi zic eu. Ce s-ar întâmpla dacă Marshall ar începe să te înşele cu fosta lui soţie? Şi dacă i-ai spune cât de mult te doare, dar el nu s-ar opri?

Grace a rămas tăcută.

— Dacă te-ar lovi?

În momentul acela, Grace nu a ezitat nicio clipă.

— Provin dintr-o familie în care s-au întâmplat abuzuri. Nu aş putea accepta să mă lovească.

— Ştiu că n-ai putea, am spus eu, şi îmi dau seama că vorbeşti serios când spui asta. Nu sunt doar vorbe, este reacţia ta viscerală. E un prag peste care nu vei trece, o zonă în care nu vei face compromisuri. Marshall ştie că nu poate să te lovească şi apoi să spere să continue căsnicia cu tine. Aceasta e limita ta, pragul tău. Cu toţii ajungem într-un punct în care spunem „Destul!" şi vorbim serios.

Grace a căzut pe gânduri.

— Tu de fapt îmi spui că, dacă Steve nu ar fi vrut să ducă cutiile la subsol, acest lucru ar fi fost echivalent cu faptul că Marshall m-ar înşela sau m-ar lovi?

— Nu, bineînţeles că nu, i-am spus eu. Nu spun că aceste *comportamente* sunt echivalente. Dar dacă Steve ar face ceva nedrept sau care m-ar răni sau dacă ar refuza să aibă o reacţie la plângerile şi la suferinţa mea, m-aş înfuria atât de tare, încât nu m-aş mai putea concentra la nimic altceva. Aşa că aş rămâne în ring şi aş duce conversaţia în runda următoare, până când el m-ar asculta şi ceva s-ar schimba. Ar trebui să fac asta, aş fi obligată s-o fac, pentru că nu aş putea suporta alternativa. Dar asta sunt eu. Tu şi cu mine suntem diferite.

— Ai o părere proastă despre mine? m-a întrebat Grace, după o pauză lungă.

— Nu, nu vreau să te critic, i-am răspuns. Dar îmi fac griji pentru tine. Sunt îngrijorată pentru că tu continui să accepţi comportamente care te rănesc, iar asta nu este bine pentru tine. Nu cred că este bine nici pentru Marshall sau pentru căsnicia voastră.

Cred cu tărie acest lucru: minimalizăm o persoană atunci când îi tolerăm un comportament deranjant, când nu avem aşteptări prea mari de la ea şi când nu o punem la încercare, pentru a vedea ce posibilităţi apar. Marshall îşi va pierde în mod inevitabil stima de sine, dacă Grace îi acceptă comportamentul lipsit de respect faţă de ea.

Dilema mea în ceea ce o priveşte pe Grace

Mă confrunt eu însămi cu o provocare când trebuie să decid dacă să vorbesc cu Grace sau să tac. Noi două suntem apropiate din primul an de facultate. Vorbim uşor şi cu inima deschisă, indiferent de distanţa geografică ce ne desparte. Dar cum să-mi găsesc vocea *mea* atunci când discut cu o prietenă dragă, care nu are o voce proprie în mariajul ei?

Este foarte greu să urmăreşti cum cineva drag se pierde, cum dispare într-o căsnicie. Doar nişte persoane foarte evoluate şi-ar putea privi prietenii sau membrii familiei comportându-se asemenea unor bolnavi psihic sau dizolvându-se cu totul într-o relaţie, fără a se simţi obligate să-i scuture bine şi să ţipe la ei, îndemnându-i să-şi revină. Şi totuşi faptul că avem o voce a noastră nu înseamnă că suntem liberi să oferim sfaturi nesolicitate oamenilor, doar pentru că simţim nevoia să-i conectăm la impresionanta noastră înţelepciune. De vreme ce eu am această problemă, trebuie să-mi reamintesc tot timpul că nu este treaba mea să-i spun lui Grace cum să îşi trăiască viaţa şi cum să îşi organizeze mariajul.

De asemenea, îmi dau seama că în spatele comportamentului lui Grace de a menţine statu-quo-ul – sau al celui de a-l ataca – se pot ascunde mai multe decât se arată la prima vedere. Nu putem şti sigur care este cea mai bună soluţie pentru o altă persoană sau câtă schimbare poate tolera cineva la un moment dat. Şi nici nu putem şti cu adevărat cum este, de fapt, relaţia cuiva, văzută din interior.

Dar răspunsul nu se află nici în tăcere, nici în decizia de a nu spune nimic. O iubesc pe Grace şi vreau să pot discuta cu ea despre orice subiect, fie necazuri, fie bucurii, aşa că voi continua să caut o modalitate de a-mi spune părerea. Uneori, tot ce fac este să ascult când Grace îmi povesteşte despre acţiunile iresponsabile ale lui Marshall. Uneori, îi spun: „Ah, Grace, draga mea, sună groaznic”. Sau o tachinez: „Grace, cum de nu l-ai dresat pe bărbatul ăsta în zece ani! Ce e în neregulă cu tine, fata mea?”

Uneori, pun cu toată seriozitatea o întrebare: „Grace, dacă nu se schimbă nimic între tine şi Marshall, unde te vezi peste cinci sau zece ani de acum încolo?” Sau: „Dacă l-ai părăsi pe Marshall, ce crezi că ai putea face când vei fi singură?” Alteori, scot în evidenţă deosebirile dintre noi („Grace, eu niciodată n-aş fi acceptat aşa ceva…”) ca o formă de a-i spune că avem cu toţii libertatea de a alege.

Dacă nu aş face altceva decât să tac cu privire la comportamentele lui Grace sau la tiparele pe care le observ în căsnicia ei (el îşi descarcă nervii, ea suportă), prietenia noastră ar deveni distantă. Intimitatea şi onoarea sunt sacrificate într-o relaţie apropiată, atunci când ne ascundem reacţiile sincere. Probabil că Grace ar simţi ce simt chiar dacă eu nu aş scoate niciun cuvânt sau ar avea îndoieli despre ce cred eu de fapt. Mi-ar ghici sentimentele şi dacă aş vorbi despre deosebirile dintre noi pe un ton superior, care ar lăsa să se înţeleagă că Grace e o ratată, în timp ce eu sunt persoana mai evoluată, care nu şi-ar permite niciodată să se lase antrenată într-o situaţie atât de jalnică. A învinui oamenii şi a-i face de râs nu este deloc cea mai bună modalitate de a produce o schimbare în comportamentul lor şi, cu siguranţă, nu este calea care duce spre discuţii mai profunde, mai sincere.

Cu cât aştept mai puţin o anumită reacţie din partea lui Grace şi cu cât dobândesc mai mult respect pentru încercările prin care trece, cu atât devin mai creativă atunci când îi împărtăşesc observaţiile şi preocupările mele. Vorbesc deschis cu Grace nu pentru că vorbele mele schimbă ceva sau pentru că trezesc în ea vreo reacţie deosebită când vine vorba de mariajul ei. Vorbesc pentru că pentru mine este important să o fac.

Nu putem rezolva toate problemele celorlalţi, dar recunoaşterea acestei neputinţe nu trebuie să ne condamne la tăcere sau să ne servească drept scuză pentru a rămâne muţi, pentru a sta deoparte sau a ignora seriozitatea problemelor cu care se confruntă o persoană de care ne simţim apropiaţi. Poate că nu voi înţelege

niciodată de ce Grace acceptă şi tolerează comportamentul soţului său, de vreme ce acesta contrazice flagrant valorile şi credinţele ei. Nu pot şti cât de mult îi foloseşte şi o protejează poziţia ei în această schemă sau dacă va fi vreodată pregătită să schimbe ceva. Ştiu că bătălia pe care o duce Grace rezonează cu cea a multor alte femei: poate că ea nu se autoapreciază corect şi nu îşi cunoaşte adevărata valoare, poate că are greutăţi în a stabili limitele toleranţei sale, sau nu are aşteptări prea mari de la bărbaţi, sau face prea multe compromisuri în relaţiile ei, se îngrozeşte şi se simte vinovată doar la ideea că ar putea pleca şi se mândreşte oarecum cu capacitatea ei de a îndura toate acestea.

O luptă continuă

„Problema vocii”, cu care Grace se confruntă în relaţia cu soţul ei, este mult mai dificilă decât dilema mea de a decide ce să-i spun lui Grace, în calitate de prietenă. Indiferent dacă ea alege să protejeze sau să atace starea de fapt, în ambele variante are mult şi de pierdut, şi decâştig al. Noi putem să privim o căsătorie din exterior şi să ne întrebăm: „De ce e aşa de răbdătoare? De ce nu-şi susţine punctul de vedere?” Dar o căsnicie arată diferit din interior. Ceva se întâmplă atunci când oamenii sunt prinşi în câmpul de forţă (emoţional) al căsniciei sau al relaţiei de cuplu. După cum spunea o prietenă genială de-a mea: „Numeşte-o «fuziune maritală» sau oricum altcumva, dar de câte ori încercam să fiu tare pe poziţii în faţa fostului meu soţ, creierul pur şi simplu mi se topea”. Important este nu să nu renunţăm, ci să ne antrenăm răbdarea faţă de noi înşine, să apelăm la prieteni cu judecata limpede şi să acceptăm ajutorul lor atunci când avem nevoie de el.

Grace încă se luptă pentru a afla care este limita ei de toleranţă în căsnicie. Eu continui să o provoc să îşi întărească poziţia şi vocea în faţa lui Marshall, căruia să-i spună de ce are nevoie şi care sunt aşteptările ei. Îmi dau seama că este mult mai înfricoşător pentru Grace să îl părăsească pe Marshall decât să rămână împreună cu el.

Poate că Grace are nevoie să treacă prin şi mai multă suferinţă înainte ca talerul balanţei să se încline – şi este posibil ca acesta să nu se încline niciodată.

Grace îşi va acorda atât timp cât este necesar ca să îşi dea seama dacă poate continua să trăiască în aceeaşi situaţie. Dacă va conştientiza că nu poate suporta mai mult decât atât, va acţiona şi va vorbi dintr-o poziţie nouă, diferită. Pragul ei de toleranţă se va deplasa înainte sau înapoi. Nu se va mai pune problema să îl schimbe pe Marshall, ci să spună: „Uite, după cum văd eu lucrurile, comportamentul tău ne distruge căsnicia. Nu mai pot continua în felul acesta, dacă vreau să mă simt mulţumită de mine însămi, de tine sau de viaţa noastră împreună”.

Dacă se va ajunge într-un asemenea punct, atenţia lui Grace nu va mai fi distrasă de protestele lui Marshall („Nu mă accepţi aşa cum sunt” sau „încerci să mă schimbi”). Nu vor mai conta asemenea reacţii şi argumente din partea lui. Bineînţeles că Grace nu îl poate schimba pe Marshall. În cele din urmă, el este singurul care poate decide cum se va comporta în mariajul lor, pentru ce se simte responsabil şi ce crede că i se cuvine, ce fel de persoană vrea să fie în faţa lumii, ce doreşte şi ce nu doreşte să schimbe la propria persoană. Pe de altă parte, Grace va fi singura răspunzătoare pentru a lua aceleaşi decizii pentru sine şi doar ea va fi capabilă să îşi explice de ce a luat hotărârea să nu mai rămână într-o căsnicie care este prea dureroasă sau prea plină de compromisuri.

CAPITOLUL 9

„Nu mai pot trăi aşa!” Cum transmiteţi un ultimatum într-o căsnicie

Clara a venit să mă vadă pentru câteva şedinţe de psihoterapie, după cinci ani de căsătorie cu Sam, un cercetător informatician, dependent de droguri şi de alcool. Clara îl părăsise pe Sam de multe ori, dar se întorsese la el de fiecare dată pentru că, după cum spunea chiar ea: „Nu pot trăi singură, îl iubesc prea mult”. Sam continua să promită că va cere ajutor calificat, dar renunţa

la fiecare program de dezalcoolizare şi dezintoxicare în care se înscria. Cu puţin timp înainte să vină la mine, Clara trecuse printr-un moment de cotitură: şi-a dat seama foarte clar că nu mai poate continua ca până atunci.

Clara nu m-a sunat pentru că se simţea nesigură de decizia ei, ci pentru că dorea să îşi construiască o reţea de sprijin puternică, care să o ajute să îşi ducă planul la bun sfârşit. Ştia exact ce trebuie să spună şi să facă. În timpul primei noastre şedinţe, mi-a spus: „Am de gând să merg la întâlnirile Alcoolicilor Anonimi ca să mă ocup de propria mea vindecare. Trebuie să-i spun lui Sam că nu mai pot rămâne cu el, dacă nu ia măsuri să-şi rezolve problema şi dacă nu urmează un tratament recuperator, care să-l ajute să se adapteze la o viaţă fără droguri şi fără alcool. Trebuie să-mi pun la punct imediat situaţia imobiliară şi să consult un avocat specializat în divorţuri”.

Chiar dacă Clara ştia exact ce dorea să facă, îi era groază să facă acest pas. Se convinsese singură, cu ani în urmă, că nu s-ar putea descurca pe cont propriu. Şi cu toate acestea, ştia în sufletul ei că, dacă un camion l-ar accidenta mortal pe Sam în ziua următoare, ea ar găsi o soluţie pentru a depăşi momentul. Siguranţa faptului că se putea întreţine singură era esenţială. Când ne dăm seama că putem trăi fără o anumită relaţie – şi ne simţim îndreptăţiţi să luăm această decizie –, abia atunci putem gândi, vorbi şi acţiona în mod clar în interiorul acelei relaţii. Nu putem adopta o poziţie-limită în orice relaţie – sau indiferent de subiect – dacă ne temem că ne riscăm siguranţa sau şansele de supravieţuire.

Clara ştia că sarcina ei imediată era să se salveze pe sine, nu pe Sam, şi că, de fapt, această schimbare de direcţie oferea relaţiei lor cea mai bună şansă de supravieţuire. La câteva săptămâni de la prima noastră şedinţă, Clara a adoptat o poziţie fermă în faţa lui Sam, vorbindu-i cu afecţiune şi fără a-l critica. I-a spus cât de mare este dragostea ei pentru el şi cât de mult îşi doreşte ca relaţia lor să reziste. Ştiind că sosise momentul în care

era pregătită să treacă la acţiune, Clara şi-a păstrat cumpătul, iar stăpânirea de sine i-a permis să dea ultimatumul necesar. I-a spus soţului ei:

Sam, ştiu că am plecat şi m-am întors de nenumărate ori. Trebuie să-ţi spun că de data asta m-am hotărât în sfârşit să plec şi să nu mai revin până când nu vei renunţa definitiv la droguri şi la alcool. Intenţia mea nu este să-ţi spun ce să faci, ci să te ajut să înţelegi ce pot accepta eu. Când bei sau iei droguri, tu dispari de lângă mine, iar eu nu mai am un partener de viaţă real. Pentru că te iubesc, nu mai pot trăi alături de tine în timp ce tu continui să-ţi faci rău. Dacă rămân aici în timp ce tu nu faci nimic ca să te ajuţi, ştiu că într-un final mă voi simţi ca şi cum aş fi o parte din problemă. Trebuie să te hotărăşti dacă vei accepta tratamentul pentru dependenţa ta. Iar eu trebuie să-mi dau seama cum să stau pe propriile picioare şi să-mi pun viaţa în ordine.

Clara a vorbit cu înţelepciune şi convingere. Dar, repet, nu abilităţile de comunicare sunt în prim-plan în această situaţie. Chiar dacă ar fi încălcat, pe rând, toate regulile de comunicare, Clara avea să se facă auzită în cele din urmă. Ceva se schimbase în interiorul ei. În sfârşit, hotărâse să se ţină de cuvânt.

Câteodată, clarificarea vine de la sine

Cum ajunsese Clara în acest punct de răscruce şi de claritate, după ani de certuri, ameninţări şi încercări eşuate de a-l face pe Sam să urmeze tratamentele de dezintoxicare? Este interesant că nu avea habar ce produsese o asemenea transformare. Nu putea identifica o singură revelaţie sau un moment de cotitură care o determinase să spună: „Destul!” Mi-a povestit totuşi că plecase într-o seară de la un concert cu această hotărâre: se va muta din casă şi nu se va întoarce până când Sam nu va renunţa la droguri şi la alcool şi va urma un tratament de dezintoxicare. Intensitatea acestei hotărâri i-a permis să vorbească şi să se facă auzită.

Clara vorbea despre sine ca şi cum ar fi ajuns pe

neaşteptate în acel punct de cotitură. Eu cred totuşi că acea hotărâre a fost rezultatul unei lungi serii de experienţe transformatoare, aparent minore, pe care ea nu le-a înregistrat în memoria conştientă, dar care, împreună, au fost catalizatorul care a îndreptat-o pe Clara într-o direcţie nouă, un punct de unde, odată depăşit, nu mai exista cale de întoarcere. Poate că acel concert, pe care Clara îl descrie ca pe o experienţă minunată, transcendentală, a făcut-o să îşi conştientizeze potenţialul latent, i-a oferit alte posibilităţi şi capacitatea de a fi din nou fericită, iar situaţia ei actuală i s-a părut şi mai greu de suportat. Dar, din punctul de vedere al Clarei, momentul transformării a fost fulgerător, o transformare petrecută când nu era atentă. Cu toate acestea, era pregătită să asculte, să vorbească şi să acţioneze la momentul oportun.

Clara a fost capabilă să îşi asume noua poziţie cu demnitate şi fermitate, pentru că ştia că este corect şi necesar pentru amândoi să facă acest lucru. De obicei, nu ne permitem luxul unei asemenea siguranţe. O căsnicie este adesea complicată, plină de incertitudini. Ne hotărâm greu. Care este poziţia noastră? Ar trebui să încercăm să acceptăm anumite lucruri sau să spunem clar că nu le putem tolera? Dacă *spunem* că nu putem, suntem oare cu adevărat pregătiţi să plecăm? Suntem, oare, nebuni? Următorul caz ilustrează exact acest efort uriaş – un lung şir de încercări, ratări şi noi încercări – care este necesar pentru a obţine deplina siguranţă şi autenticitate a vocii noastre, atunci când la mijloc este ceva atât de important precum supravieţuirea unei căsnicii.

CEALALTĂ „RELAŢIE DE PRIETENIE" A SOŢULUI

Lorraine era căsătorită de aproape zece ani cu Ira atunci când a luat legătura cu mine, pentru a-mi cere ajutorul. Lorraine fusese primul partener sexual al lui Ira. În ultimii doi ani însă, acesta devenise extrem de apropiat de o colegă de serviciu, pe nume Jo, care era şi ea căsătorită. Ira o asigura că ei doi erau doar prieteni, dar

Lorraine nu putea ignora un „sentiment ciudat” care o cuprindea când numele lui Jo apărea în conversaţie. Punea această prietenie sub semnul întrebării şi pentru că Ira o sărutase pasional pe Jo o dată, la o petrecere, după ce băuse câteva pahare.

De nenumărate ori, Lorraine încercase să îi vorbească lui Ira despre temerile ei referitoare la această nouă relaţie, dar el insista să spună că ea exagerează. Cu timpul, Ira a început să ezite să pronunţe numele lui Jo, de teamă că Lorraine se va supăra, dar continua săâşi viziteze colega de muncă, alerga cu ea în parc înainte de serviciu şi îi trimitea e-mailuri în fiecare seară.

De fiecare dată când Lorraine încerca să discute cu Ira despre relaţia lui cu cealaltă femeie, el o liniştea, spunându-i că nu este nimic între ei. Dar Lorraine nu se simţea liniştită. Discuţiile cu Ira nu erau de ajutor, aşa că Lorraine a hotărât să îi invite pe Jo şi pe soţul ei la masă, în încercare de a o cunoaşte pe Jo şi de a dezamorsa situaţia. Era o idee bună, dar la sfârşitul cinei Lorraine se simţea chiar mai rău decât înainte.

Cu câteva luni înainte ca Lorraine să mă contacteze pentru a-mi cere ajutorul, ea încercase terapia de cuplu cu un alt psiholog, insistând ca Ira să vină cu ea, iar el se conformase. Lorraine spera că şedinţele de terapie matrimonială aveau să acţioneze ca un spaţiu neutru, în care să poată discuta despre acest subiect dureros şi să încerce să rezolve „problemele de intimitate”. Acele şedinţe de terapie s-au învârtit în cerc şi nu au ajutat prea mult, ceea ce nu m-a surprins. Terapia de cuplu este o pierdere de vreme atunci când o persoană are o aventură extraconjugală – inclusiv una emoţională –, dar nu vrea să o recunoască, chiar dacă relaţia este doar platonică. Atunci când terapeutul sau celălalt partener nu îşi dau seama de acest lucru, şedinţele cu ambii parteneri nu rezolvă nimic într-un sens constructiv.

Lorraine mi-a spus că nu este o persoană deosebit de geloasă şi că nu îi stă în fire să se arate posesivă,

suspicioasă sau nesigură. Totuşi o deranja atât de mult relaţia de prietenie dintre Ira şi Jo, încât voia chiar ca ea şi soţul ei să se mute dincolo de ocean. Pe de altă parte, şi ea îşi dădea seama că mutarea este o soluţie drastică şi că triunghiul relaţional pe care îl descria ar fi putut apărea la fel de bine în altă parte.

Ai încredere în ce îţi spune instinctul

Nu ne ajută cu nimic dacă ne lăsăm copleşiţi de emoţii sau dacă reacţionăm prin vorbe şi acţiuni imprudente. Pentru a nu se folosi de această voce dictată de reacţii, Lorraine avea nevoie să îşi controleze anxietatea şi intensitatea trăirilor. În acelaşi timp, trebuia să ţină seama de semnalele corpului său. Gelozia şi furia ei reflectau instincte sănătoase, mai degrabă decât o posesivitate disproporţionată. Deşi Ira nega atracţia sexuală sau romantică dintre el şi Jo, ar fi trebuit să fii extrem de naiv ca să îl crezi. Cel mai probabil, el o minţea pe Lorraine sau se minţea pe sine. Chiar dacă relaţia lui cu Jo se afla într-o fază intens platonică, era doar o chestiune de timp – şi de oportunitate – până când aceasta să se transforme în ceva mai mult. În orice caz, relaţia de prietenie creştea în detrimentul relaţiei cu soţia lui, Lorraine.

Dilema cu care se confrunta Lorraine nu avea o soluţie unică sau evidentă. Cupluri diferite tratează o asemenea problemă în mod diferit, iar acelaşi cuplu poate proceda diferit, în funcţie de moment. La începutul căsniciei mele, i-am „dat voie” soţului meu să aibă relaţii de prietenie cu alte femei şi să iasă cu ele, chiar şi atunci când mă simţeam ameninţată de persoana lor. Pe măsură ce am înaintat în vârstă, am început să protestez dacă simţeam o asemenea ameninţare şi la fel aş face şi acum. Pe lângă proteste, îi spuneam lui Steve, cu deplină sinceritate, cât de vulnerabilă şi de ameninţată mă făceau să mă simt acele femei. Chiar şi când pun mare preţ pe libertatea individuală, cele mai multe cupluri se aşteaptă ca partenerii lor să păstreze o distanţă sănătoasă în

relaţiile lor de prietenie.

Experienţa lui Lorraine ne reaminteşte că tentaţia sexuală este o realitate a vieţii. Să negi că partenerul tău este vulnerabil (ţi se poate întâmpla şi ţie) faţă de o atracţie puternică, venită din exterior, poate fi o formă de somnambulism. Nicio căsnicie nu este făcută să „reziste la aventuri extraconjugale", iar proximitatea poate duce la supraimplicare. Atracţia lui Ira pentru Jo nu era din vina lui Lorraine, dar ea nici nu ar fi putut să împiedice cumva asta. Lorraine suferea. Ea avea nevoie să îşi dea seama cum să se exprime clar, pentru a ajunge la o mai bună înţelegere şi la rezolvarea problemei.

A hrăni căsnicia şi a duce discuţia mai departe

De multe ori, lui Lorraine îi venea să spună: „Nu mai suport! încheie relaţia cu Jo chiar acum, altfel înaintez cerere de divorţ!" Problema cu un asemenea ultimatum emoţional este că poate invita la subterfugii şi minciună. Partenerul infidel, simţindu-se controlat, se îndreaptă spre persoana cu care se presupune că îşi înşală soţul/soţia. Ameninţările nu garantează fidelitatea şi nici nu consolidează încrederea într-un cuplu. Nu este util nici să aduci în discuţie divorţul, atunci când eşti furios/furioasă şi distanţară) faţă de partener.

Un mod de abordare mai eficient presupune să menţii conexiunea şi să continui conversaţia despre problema curentă, fără a te îndepărta de partener şi fără a-l condamna. Merită să o apuci pe acest drum dificil pentru că relaţia voastră are deja în spate o istorie importantă. Lorraine îşi dorea să facă tot posibilul ca să-şi salveze căsnicia, iar dacă nu reuşea, voia să îi pună capăt ştiind că şi-a îndeplinit cât de bine posibil rolul care îi revenea. Am încurajat-o, aşadar, să acorde mai multă atenţie mariajului ei şi să încerce să reînnoade legătura cu partenerul de viaţă. Distanţarea sau deconectarea emoţională de Ira nu i-ar fi fost de ajutor. Dimpotrivă, Lorraine trebuia să se apropie de el cu dorinţa de a întări legătura lor, acţionând ca un partener iubitor şi generos, lăsându-l pe Ira să vadă

cât de mult are ea nevoie de el şi cât îl iubeşte. Nu îi sugeram lui Lorraine să adopte o poziţie conciliantă sau împăciuitoare, ci să dea acestei relaţii importante – şi ei înseşi – o ultimă şansă.

În acelaşi timp, continuam să o ajut să menţină deschise liniile de comunicare cu Ira, pentru ca subiectul relaţiei sale cu Jo să nu se stingă. Dacă o atracţie este ascunsă faţă de partener, este mai probabil ca aceasta să crească în intensitate şi să se transforme în realitate. Lorraine trebuia să continue să îşi exprime în mod sincer îngrijorările şi suferinţa, să îi pună lui Ira întrebări despre prietenia lui cu Jo şi să-i ceară părerea despre căsnicia lor. De exemplu, ce credea Ira că se petrece între ei doi, ceva care face ca această altă relaţie să fie atât de importantă pentru el? Cărui scop servea această relaţie? Credea el că lipseşte ceva din căsnicia lor? Resimţea ca pe o pierdere sau ca pe un motiv de amărăciune faptul că nu avusese alte experienţe sexuale înainte de căsătorie?

Lorraine nu a ezitat să-l pună pe Ira într-o poziţie dificilă. Când Ira insista: „Jo şi cu mine nu avem o relaţie sexuală!”, Lorraine îi spunea: „Ira, eu întreb altceva. Dacă aş fi o muscă pe perete şi v-aş urmări pe tine şi pe Jo, aş vedea ceva care m-ar întrista? Aş vedea ceva care ar trebui să se întâmple numai atunci când eşti cu mine?” Lorraine punea asemenea întrebări atunci când se simţea mai apropiată de Ira, nu în momentele în care se certau şi erau reci unul cu celălalt. Menţinea contactul – uitându-se în ochii lui şi fiind acolo cu totul în timp ce îl invita să îi spună adevărul, indiferent cât de dureros.

Lorraine continua să îi ceară lui Ira să fie onest, pentru că onestitatea este fundamentul pe care se construieşte încrederea. Pe măsură ce îşi exprima deschis vulnerabilitatea şi îl antrena într-o conversaţie permanentă, Lorraine făcea tot posibilul să îl abordeze fără a ridica obiecţii, fără a-l învinui şi fără a încerca să preia controlul discuţiei. Ea îi spunea: „Ira, ar fi groaznic să aud de la tine că eşti implicat într-o relaţie sexuală sau

romantică cu Jo. Dar nu vreau nici să mă minţi sau să mă protejezi de adevăr. Oricare ar fi realitatea, nu voi renunţa la căsnicia noastră atâta vreme cât vom încerca să rezolvăm situaţia şi să ajungem la o înţelegere a ceea ce s-a întâmplat, ca să putem lua apoi cea mai bună hotărâre despre direcţia pe care o vom urma. Însă, dacă minţi, ne pui căsnicia într-un pericol şi mai mare".

Pentru Lorraine, cea mai mare provocare era controlarea propriilor emoţii. O reacţie extremă, în oricare direcţie (fie minimalizând problema, fie conferindu-i o amploare nedorită), nu ar fi ajutat-o. Atunci când ne simţim ameninţaţi direct, este dificil să vedem calea de mijloc, dar exact pe această cale de mijloc mergea Lorraine. Dacă ar fi avut numai reacţii isterice sau dacă, pe de altă parte, ar fi ales să ignore ameninţarea, risca să îngroape întreaga poveste.

Era necesar ca Lorraine să aibă mare grijă de sine în această perioadă dificilă. Cu acest scop, am încurajat-o să stabilească şi să îşi întărească relaţii în afara căsătoriei, pentru a obţine tot sprijinul de care avea nevoie şi pe care îl merita. La început, Lorraine îşi trata criza maritală ca pe un secret ruşinos. Tăcerea îi sporea şi mai mult sentimentul de jenă, deşi situaţia nu avea, de fapt, nimic dezonorant. Lorraine avea nevoie să discute deschis cu prieteni de încredere şi cu familia ei, pentru că situaţia în care se afla era prea dificil de gestionat de una singură sau chiar cu ajutorul terapiei ca sursă de informaţii.

Am mai încurajat-o pe Lorraine să se implice în activităţi creative şi sportive – orice îi permitea să îşi recapete controlul, tăria sufletească şi starea de bine. Ea insista că nu este în stare nici măcar să pună vasele în maşina de spălat, dar trebuia să găsească o preocupare. Activităţi care să-i ocupe mintea şi trupul – yoga, dansul, mersul pe jos şi evenimentele culturale – erau esenţiale pentru supravieţuirea ei. Pe lângă faptul că a trăi sănătos este o idee bună în general, aceste activităţi o ajutau să îşi menţină un nivel de anxietate scăzut şi să îşi dezvolte o

personalitate mai puternică, ceea ce constituie baza unei voci mai clare.

Stabilind o nouă limită a toleranţei în ciuda eforturilor lui Lorraine de a face ceea ce era corect şi de a rămâne calmă, se simţea din ce în ce mai aproape de a o lua razna. Nu se putea concentra şi a devenit obsedată de Jo. Într-un weekend în care Ira era plecat din oraş, i-a încălcat intimitatea, umblându-i printre lucrurile din birou şi încercând să-i citească e-mailurile, căutând indicii despre ceva nelalocul lui. Nu îi plăcea cum acţiona şi regreta faptul că nu mai era ca altă dată. În timpul unei şedinţe de terapie, mi-a spus: „Poate că-mi pierd minţile”.

Am asigurat-o pe Lorraine că, într-o asemenea situaţie, reacţia ei este profund normală. Faptul că avea impresia că şi-ar putea pierde minţile era un semnal că trebuia să ducă discuţia la un alt nivel şi să-l facă pe Ira să înţeleagă că nu îi mai poate tolera această relaţie. Trebuia să restabilească limita de toleranţă. Ea a fost de acord şi, drept urmare, a vorbit cu Ira în felul următor:

Ira, înţeleg că această prietenie te fascinează. Înţeleg că te simţi atras de Jo, dar eu nu mai pot suporta o relaţie care simt că se desfăşoară pe socoteala mea. Tu spui că nu se întâmplă nimic, dar eu nu mai rezist, văzând cât de importantă a devenit Jo pentru tine. Simt că înnebunesc, iar căsnicia noastră are de suferit. Am nevoie ca tu să înţelegi şi să impui nişte limite acestei relaţii, care să se limiteze la chestiuni de serviciu.

Au urmat certuri violente. Ira spunea: „Nu mă poţi controla, sunt adult. Eu nu-ţi supraveghez relaţiile şi nici tu n-o să le monitorizezi pe ale mele!” Lorraine nu a cedat. A continuat să dea glas suferinţei ei şi limitelor pe care le dorea în pseudorelaţia lui cu Jo. I-a spus lui Ira că intenţia ei nu este să îl controleze şi că nici nu îşi făcea iluzii că ar putea să o facă. El va hotărî ce va face cu această relaţie şi cu oricare alta. Dar insista să îi spună că ea nu mai poate continua să trăiască aşa. I-a spus: „Ira, nu vreau să-ţi monitorizez relaţiile. Dar am crezut *că eu* sunt cea mai

importantă persoană din viaţa ta. Ştii cât de mult sufăr. Şi atunci, de ce această relaţie a ta contează atât de mult pentru tine, încât insişti să o continui chiar şi în acest caz?” Ira i-a răspuns cu furie, o reacţie profund defensivă, iar climatul emoţional al căsniciei lor a devenit din ce în ce mai tensionat.

Am întrebat-o pe Lorraine, în cursul unei şedinţe de terapie, cât crede ea că ar mai putea trăi în aceste condiţii, dacă nimic nu se schimba. O lună? Un an? Zece ani? Răspunsul lui Lorraine a venit imediat. „Nu un an”, a spus ea. Faptul că s-a auzit spunând acest lucru a ajutat-o să îi transmită un ultimatum lui Ira. A mers acasă şi i-a spus că nu mai poate trăi un an în situaţia aceasta; poate nici măcar o lună. Suferea prea mult, indiferent cât de mult dorea să facă mariajul lor să funcţioneze. Lorraine mai spusese şi în trecut lucruri asemănătoare, dar acum intenţia ei era diferită, la fel şi cuvintele ei. Ea s-a concentrat pe ceea ce trebuia să facă pentru sine, spre binele ei, dacă Ira nu punea curând punct relaţiei lui cu Jo. A încetat să îşi concentreze atenţia asupra lui Ira şi şi-a îndreptat toată atenţia spre munca ei, spre ceea ce o putea sprijini, şi a început să-şi facă planuri. Pentru a-şi asigura supravieţuirea imediată, a făcut rost de o locuinţă temporară şi a început să îşi reorganizeze finanţele, în caz că avea să se mute de la domiciliu.

Când oamenii se aventurează într-o relaţie extraconjugală (fie ea de natură romantică sau sexuală), ei intră într-o stare de conştiinţă modificată. Uneori, o conversaţie precum cea purtată de Lorraine cu Ira este suficientă pentru a rezolva problema, dar simt cazuri în care oamenii se trezesc la realitate numai atunci când partenerul lor refuză să lase lucrurile să plutească în derivă sau când consultă un avocat. Lorraine a făcut un pas important conştientizând că renunţarea la căsnicia ei devenise o ipoteză reală, care putea fi luată serios în calcul. În acea clipă, ipoteza divorţului este mai degrabă eliberatoare decât terifiantă. Acest aspect a ajutat-o să se

comporte într-un mod foarte calm atunci când i-a spus lui Ira că vrea o separare, dacă el nu încheie relaţia cu Jo.

Un punct de cotitură

Confruntat cu realitatea eşecului mariajului lor, Ira s-a trezit brusc. A devenit deprimat şi nervos şi a mers, la rândul lui, la şedinţe de terapie. În plus, Lorraine şi Ira au apelat din nou la consiliere maritală pentru a învăţa să repare legătura dintre ei şi să tragă învăţăminte din experienţa lor dureroasă. Procesul de vindecare a solicitat ca Ira să fie brutal de sincer cu el însuşi şi cu Lorraine şi să îşi deschidă inima către durerea pe care i-o provocase minţind-o. Nu făcuse sex cu Jo, dar relaţia lor fusese erotică şi romantică şi implicase sărutări şi mângâieri, pe care Lorraine a cerut ca el să le descrie în amănunt. La insistenţele lui Lorraine, Ira s-a transferat la un alt birou, pentru ca el şi Jo să nu mai lucreze unul în apropierea celuilalt. Ira i-a scris şi o scrisoare lui Jo, pe care i-a arătat-o şi lui Lorraine, explicându-i că trebuia să înceteze orice legătură cu ea datorită loialităţii faţă de căsnicia lui şi pentru că nu voia să facă nimic care să o rănească pe Lorraine sau care să constituie un pericol pentru ea.

Fiecare nouă revelaţie din partea lui Ira îi provoca lui Lorraine o avalanşă de stări şi de trăiri dureroase. Uneori, este dureros să ai dreptate. A fost nevoie de un proces lung, costisitor, ca Ira să recâştige încrederea soţiei sale şi să o facă să se simtă dorită şi iubită. Nu puteau trece rapid peste această situaţie, aşa cum şi-ar fi dorit Ira, dar, după o vreme, cei doi au reuşit să îşi revină şi să îşi restabilească intimitatea, pe măsură ce Ira se străduia din răsputeri să recâştige încrederea ei şi îşi lua angajamentul de a fi sincer şi de a lupta pentru salvarea căsniciei lor. Nu se întâmplă întotdeauna aşa. Cel mai important este faptul că Lorraine a vorbit cu siguranţă şi curajos în tot timpul acestui proces chinuitor. Ea a fost sinceră cu ea însăşi şi cu Ira şi şi-a clarificat gândurile şi sentimentele, fără a se lăsa pradă apatiei şi fără a se complăcea într-o poziţie defensivă sau de blamare a soţului ei. Ea a fost cea care a

acordat căsniciei lor cea mai bună şansă de reuşită, dar s-a bazat pe tăria ei sufletească de a putea pleca, în caz de nevoie.

Atât povestea Clarei, cât şi cea a lui Lorraine ilustrează o realitate: când în mintea şi în inima noastră devine cât se poate de limpede că nu mai putem trăi într-o anumită situaţie, atunci exprimarea devine posibilă, deşi nu este un proces uşor. Nu există căi uşoare pentru a ajunge aici, iar siguranţa şi claritatea nu se nasc doar din gândire şi reflecţie. Instinctele noastre, reacţia noastră viscerală, ne fac să înţelegem, în timp, ce lucruri putem tolera şi ce nu putem accepta nicicum.

Uneori, ne clarificăm poziţia numai ducând o luptă îndârjită cu sentimente dificile şi incomode, care ne împing să vorbim sau să acţionăm. Provocarea constă în a încerca să facem ordine într-un mod de a reacţiona alimentat de anxietate (tatăl nostru a avut relaţii extraconjugale, aşa că înnebunim atunci când partenerul nostru flirtează la o petrecere), apelând la resursele profund spirituale ale corpului nostru. Când suferinţa provocată de situaţia prezentă devine mai mare decât teama de necunoscut, în acel moment găsim curajul de a vorbi altfel decât până atunci şi de a acţiona pentru noi înşine, în nume propriu.

Atunci când este vorba despre destrămarea unei căsnicii care durează de mulţi ani, rareori claritatea atinge un procent de sută la sută. Am lucrat cu mulţi oameni care ajunseseră la concluzia fermă, câştigată cu greu, că este just şi necesar să părăsească o căsnicie. Însă chiar şi în momentul în care o femeie îşi anunţă decizia finală, o voce din mintea ei îi spune: „Poate că aş putea face mai multe ca lucrurile să meargă mai bine”, „Poate că se va schimba până la urmă”, „Poate că fac o greşeală teribilă, iar copiii mei mă vor urî tot restul vieţii”. În timp, toate acele propoziţii cu „poate” şi „dacă” îşi pierd din importanţă, slăbesc în intensitate, iar decizia de a pleca devine de neclintit. Putem trece însă prin stări de ambivalenţă, care ne produc suferinţă şi ne trezesc îndoieli, chiar şi după ce

dobândim siguranţă şi avem puterea de a pleca dintr-o relaţie.

NU AMENINŢAŢI CU DIVORŢUL – DISCUTAŢI *DESPRE EL*!

A spune „Nu sunt sigur (a) că mai pot rămâne în această relaţie, dacă lucrurile nu se schimbă” înseamnă a exprima o limită personală supremă. Oamenii ameninţă cu divorţul sau cu despărţirea atunci când sunt cuprinşi de furie, iar acest lucru nu ajută şi nici nu este corect. Nu ar trebui nici să aduceţi divorţul în discuţie ca pe o încercare de a pedepsi, de a speria, de a pune la punct sau de a atrage atenţia. Şi, cu siguranţă, nu ar trebui să vă simţiţi obligaţi să menţionaţi divorţul pur şi simplu pentru că această idee vă trece prin cap din când în când. Mulţi oameni căsătoriţi visează uneori la divorţ, dar nici nu le trece prin cap să pună acele vise în practică.

Acestea fiind spuse, a discuta despre divorţ este relevant dacă vă gândiţi serios să faceţi acest pas – chiar dacă nu sunteţi complet siguri că veţi trece la fapte. Dacă în mintea voastră rulează scenarii de divorţ, dar nu sunteţi hotărâţi să faceţi acest pas, atunci trebuie să luaţi în considerare varianta de a-i împărtăşi partenerului lupta voastră cu îndoială. Dacă, în cele din urmă, veţi pune punct căsătoriei, partenerul vostru va fi mai bine pregătit să facă faţă unei pierderi care poate fi anticipată şi pentru care îşi poate face planuri din timp. Toţi cei implicaţi au dreptul să ştie cât de riscant este dacă vor continua să se comporte ca şi cum nimic nu s-ar fi întâmplat. Îi datoraţi partenerului vostru sinceritate cu privire la o chestiune care vă priveşte pe amândoi.

Am văzut în şedinţele de terapie destui bărbaţi distruşi care îmi povestesc că soţiile lor i-au părăsit pe neaşteptate. Soţiile, pe de altă parte, susţin întotdeauna că şi-au manifestat furia şi nemulţumirea multă vreme. Amândoi au dreptate: *el* nu a ascultat suficient de bine; *ea* nu şi-a exprimat gândurile despre divorţ suficient de clar sau cu destul de mult timp înainte. În unele cazuri,

nici măcar soţia nu luase divorţul în serios, până în momentul în care s-a hotărât, în sfârşit, să plece. Indiferent ce schimbări este de acord să facă soţul în acel moment, acestea nu mai au importanţă şi vin prea târziu. În final, niciunul dintre soţi nu a avut ocazia de a testa potenţialul de schimbare al căsniciei lor.

A depăşi pragul surzeniei partenerului/partenerei

Divorţul este una dintre numeroasele probleme care afectează profund deciziile şi planurile de viitor ale unui partener de cuplu. În asemenea situaţii, avem nevoie să ne facem auziţi, mai degrabă decât să tragem rapid concluzia că persoana cealaltă nu ne ascultă. Uneori, cuvântul *divorţ* a fost aruncat de atâtea ori în discuţie, încât a devenit o ameninţare goală ori partenerul vostru pur şi simplu nu îşi poate imagina că l-aţi putea părăsi vreodată. Când se întâmplă aşa ceva, trebuie să duceţi conversaţia la următorul nivel, pentru a fi auziţi.

Deşi nu este util să vă concentraţi exagerat de mult asupra divorţului, nu puteţi nici să abordaţi subiectul într-o discuţie-fulger. Unii oameni procesează mai bine informaţiile negative sau sensibile dacă sunt formulate pe scurt, iar dacă vorbele rostite nu sunt suficiente, vă puteţi exprima gândurile în scris. De exemplu, o clientă de-a mea, Julia, i-a scris recent acest scurt mesaj partenerei sale, cu care era într-o relaţie de 19 ani:

Îţi scriu mesajul acesta pentru că nu cred că auzi tot ce-ţi spun. Poate că am pomenit cuvântul „divorţ” de prea multe ori atunci când ne certăm, aşa încât acum sună ca o ameninţare sau ca o punere la punct. Nu mai e aşa. Trebuie să te hotărăşti dacă vrei ca relaţia noastră să funcţioneze, iar pentru asta trebuie să faci câteva schimbări. Dar nu cred că pot continua aşa. Pe o scară a divorţului de la 1 la 10, sunt aproape de 9. Dacă lucrurile rămân neschimbate, cred că voi ajunge la 10 în mai puţin de un an.

Iată patru motive care explică de ce este necesar să vă faceţi ascultaţi atunci când vă gândiţi serios la divorţ:

1. *Nu este corect să ascundeţi elemente cruciale, care vă pot afecta partenerul/partenera*. Celălalt are dreptul să cunoască toate detaliile esenţiale din relaţia voastră, pentru a se gândi clar la prezent şi a face planuri de viitor.

2. *Pierderea unui soţ sau a unui partener nu trebuie să se petreacă niciodată pe neaşteptate*. Multe cupluri se ceartă, se acuză, se plâng unul de celălalt şi ameninţă cu divorţul, dar nu trec niciodată la fapte. De aceea, atunci când vă gândiţi serios la despărţire, trebuie să îi comunicaţi celuilalt acest lucru într-un mod diferit. Voi aţi avea aceleaşi aşteptări la serviciu din partea şefului vostru, nu? Nu aţi vrea ca un superior să vă critice şi să vă ofere feedback negativ când, de fapt, mesajul real este: „Iată ce anume trebuie să schimbi, dacă vrei să-ţi păstrezi locul de muncă”.

3. *Un partener va avea cea mai bună şansă de a decide dacă va face schimbările necesare (să meargă la terapie de cuplu, să îşi caute un loc de muncă, să contribuie echitabil în gospodărie şi la creşterea copiilor) dacă ştie că problemele au devenit atât de grave, încât vă gândiţi serios la divorţ*. Dacă mesajul vostru transmite foarte clar că nu puteţi continua să trăiţi în condiţiile actuale, atunci şi partenerul vostru îşi va arăta limpede disponibilitatea (sau lipsa acesteia) de a se schimba şi va conştientiza cât de mult contează căsnicia voastră pentru el/ea.

4. *Dacă vorbiţi cu francheţe despre divorţ, posibilitatea acestui pas vă va apărea şi vouă mai clar*. Astfel, veţi gândi mai clar, oricare ar fi drumul pe care veţi alege să mergeţi de acum încolo.

Câteva atenţionări: evident că nu ar trebui să menţionăm niciodată divorţul (de fapt, nicio altă problemă importantă) dacă există posibilitatea ca partenerul să devină violent sau să-şi piardă controlul. Într-o asemenea situaţie, primul lucru pe care trebuie să îl facem este să căutăm un sprijin adecvat şi să ne asigurăm protecţia şi

siguranţa fizică. Nu este înţelept nici să începem o discuţie serioasă despre divorţ dacă bănuim că partenerul va încerca să facă aranjamente financiare necinstite, care ar pune în pericol un partaj corect şi echitabil pentru ambii parteneri. Iar în final, dacă deja aţi hotărât să părăsiţi relaţia, nu este corect să vă implicaţi partenerul în conversaţii care sugerează că încă sunteţi dispuşi să depuneţi eforturi pentru a vă salva căsnicia.

ADRESAŢI-VĂ CU DRAGOSTE PARTENERULUI/PARTENEREI

Dacă încercaţi să stabiliţi anumite limite, să adoptaţi o poziţie fermă sau să daţi un ultimatum în cadrul relaţiei voastre, s-ar putea să nu vă simţiţi tocmai în cea mai iubitoare şi mai respectuoasă dispoziţie. Dar, dacă nu reuşiţi să înmuiaţi inima partenerului/partenerei, nu veţi ajunge nicăieri dacă vă puneţi mâinile în şolduri şi faceţi tot felul de afirmaţii serioase de tip „eu" despre ce nu aveţi de gând să mai toleraţi la el/ea.

Dacă sunteţi motivaţi să mai acordaţi o şansă relaţiei voastre – sau pur şi simplu să fiţi auziţi –, atunci primul lucru pe care trebuie să îl faceţi este cuprins în sfatul pe care i l-am dat lui Lorraine când ea era deranjată de cealaltă relaţie a lui Ira: trebuie să acordaţi şi mai multă atenţie relaţiei voastre şi să aveţi grijă de ea, trebuie să vă trataţi partenerul cu dragoste şi cu generozitate şi este necesar să evitaţi distanţarea sau deconectarea emoţională. Puteţi face aceste lucruri şi, în acelaşi timp, să vă exprimaţi fără echivoc dorinţele, speranţele, limitele şi pragul dincolo de care nu veţi trece.

Indiferent dacă obiectul discuţiei este divorţul sau vasele murdare, nu trebuie să invocaţi această limită pe un ton supărat, apăsat sau furios. Claritatea vocii voastre provine din siguranţa şi convingerea voastră despre propria persoană şi din valorile voastre fundamentale, precum şi dintr-o stimă de sine sănătoasă. Pentru a fi auziţi, ar putea fi nevoie să ajustaţi volumul şi intensitatea acestei voci, domolindu-le, în loc să le amplificaţi.

Când într-o căsnicie climatul emoţional este predominant negativ, trebuie să construiţi o bază înainte de a vă clarifica limita personală supremă. Nimeni nu va fi deschis şi capabil să vorbească sau să asculte corespunzător dacă, în cadrul relaţiei, sentimentul general este de ostilitate, de critică sau de distanţare. Nu veţi ajunge nicăieri dacă, atunci când vă asumaţi o anumită poziţie cu privire la un subiect sensibil, acţionaţi bazându-vă pe reactivitate furioasă, pe sentimentul că voi aveţi toate drepturile sau criticând exagerat. În schimb, ar fi mai bine să fiţi voi modelul de comportament pe care vi-l doriţi de la partener, nu criticul acestuia. Trebuie să vă comportaţi cu partenerul vostru în acord cu sentimentele pe care aţi vrea să le nutriţi faţă de el/ea, pentru a evoca trăirile pozitive pe care poate că le-aţi uitat.

Este incredibil de dificil să faci asemenea acţiuni pozitive atunci când o relaţie a devenit o sursă de furie sau de nemulţumire cronică. Cu toate acestea, înainte de a vă grăbi să daţi un ultimatum sau să căutaţi un avocat specializat în divorţuri, este o idee bună să încercaţi mai întâi să vedeţi ce se poate face dacă adoptaţi o atitudine pozitivă.

CAPITOLUL 10

Cum să creaţi o atmosferă caldă

Este evident că a avea o voce autentică ne obligă să adoptăm o poziţie clară şi să ne exprimăm nemulţumirea atunci când e cazul. Mai puţin evident (dar nu mai puţin dificil) este faptul că o voce autentică ne obligă să ne adresăm laturilor pozitive. Dacă nu putem găsi niciun lucru pozitiv despre care să discutăm cu cealaltă persoană (fie că e vorba despre mama sau despre partenerul nostru), înseamnă că am pierdut perspectiva asupra situaţiei. Fiecare persoană are calităţi şi puncte forte. Fiecare relaţie are latura ei pozitivă, chiar dacă ambii parteneri au uitat să o observe sau să o scoată în evidenţă.

Cu cât petreceţi mai mult timp alături de o persoană, cu atât mai mult sunteţi susceptibili de atenţie selectivă.

Înregistraţi automat şi daţi glas lucrurilor care vă deranjează, dar, tot în mod automat, nu reuşiţi să lăudaţi sau să manifestaţi apreciere pentru celălalt. Mulţi oameni acceptă critica constructivă în timpul etapei romantice a unei relaţii, dar o tolerează din ce în ce mai puţin pe măsură ce timpul trece. Iar lucrul cel mai important este acesta: nimeni nu apreciază critica, dacă mediul în care aceasta se petrece nu este unul afectuos şi plin de respect.

Dacă puteţi încălzi mediul emoţional sau măcar încercaţi să spargeţi gheaţa, veţi fi mai bine pregătiţi să vorbiţi deschis despre adevărurile voastre personale, inclusiv despre nemulţumirile voastre, iar şansele să fiţi auziţi vor creşte. Doar atunci veţi putea lua hotărârea de a afla ce se poate face şi ce nu se poate face într-o relaţie şi doar din acel moment vă veţi hrăni sufletul exprimând aspecte pozitive.

ŢINEŢI CONT DE CLIMATUL EMOŢIONAL

Atunci când climatul emoţional al unei relaţii este spontan şi relaxat, puteţi scăpa ca prin urechile acului din multe situaţii, în ultimele 24 de ore, i-am spus soţului meu, Steve, următoarele:

„Asta-i o cămaşă de tocilar. ia-ţi alta”. De ce nu i-ai telefonat verişoarei tale, după ce te-a sunat? Nu-i frumos! Asigură-te că îi telefonezi azi”. „De ce nu i-ai spus prietenului lui Ben că nu este în regulă să telefoneze la unu noaptea? N-ai zis nimic când ne-a trezit pe toţi, de parcă nu ar fi fost nimic în neregulă”.

Când Steve este în toane bune, nu mă gândesc prea mult cum să spun anumite lucruri. Chiar dacă sunt prea nervoasă sau nesuferită, îmi va ignora tonul sau mă va tachina, făcându-mă să renunţ singură la atitudinea mea. Va accepta ceea ce va găsi util în obiecţiile mele şi se va distanţa de judecăţile mele negative. Îmi place faptul că Steve şi cu mine ne simţim liberi să ne criticăm reciproc, pentru că şi aceasta este o modalitate de a învăţa unul de la altul. Acest aspect a fost întotdeauna o parte importantă a atracţiei dintre noi.

Însă când lucrurile nu sunt tocmai roz între noi, Steve nu are absolut nicio dispoziţie să îmi asculte obiecţiile. Se poate întâmpla să reacţioneze la cea mai mică intonaţie negativă din vocea mea. Când amândoi suntem hipersensibili, sar scântei. „N-o să vorbeşti cu mine *în felul ăsta-i*” insistă Steve. „Nu-mi place faptul că te comporţi ca şi cum putem trece la alt subiect, când de fapt tu nu ţi-ai cerut scuze pentru că te-ai purtat grosolan cu mine”. Drept răspuns, eu aş putea susţine că nu m-am purtat nici pe departe atât de grosolan cum crede el, că exagerează şi dă importanţă lucrurilor mai mult decât este cazul şi că *el* ar trebui să îşi ceară scuze. El ar riposta, spunând că trebuie să îmi asum responsabilitatea pentru acţiunile mele şi să-mi cer scuze; altfel, discuţia se va opri în acel punct.

De obicei, nu durează mult până când unul dintre noi îşi schimbă atitudinea şi remediază situaţia. Steve va bate la uşa biroului meu şi va spune: „iartă-mă, te rog, am fost un nesimţit. Dă-mi o îmbrăţişare”. A inventat un ritual copilăros de tipul „unu-doi-trei-gata”, care mă face să râd, şi atunci nu mai pot rămâne supărată. Sau voi lua eu iniţiativa de a-mi cere scuze: „Amândoi suntem foarte stresaţi. Îmi cer scuze pentru partea mea de vină. Hai să uităm de asta şi să încercăm să ne înţelegem”. Poate că sunt sigură de relativa mea nevinovăţie şi consider că „partea mea” din dezacord nu depăşeşte 2%, dar nu simt nevoia să menţionez şi lucrul acesta. În ultima vreme, amândoi suntem mult mai pricepuţi la a remedia o problemă înainte să treacă prea mult timp. Sau ne putem anunţa de la început reciproc că nu avem dispoziţia necesară pentru a asculta lucruri negative.

Unii oameni mai sensibili nu pot tolera criticile, chiar dacă acestea vin din partea – sau *mai ales* dacă vin din partea – partenerului. În acest caz, trebuie să avem în vedere cum ne alegem cuvintele şi cum prezentăm problema, chiar dacă ne simţim în stare să spunem, fără nicio reţinere, tot ce ne stă pe limbă. Dacă nu suntem

ascultaţi, să procedăm la fel ca până acum nu va folosi prea mult. În plus, a fi autentici nu este o reuşită dacă astfel aveţi un impact negativ asupra relaţiei voastre. Şi există destule modalităţi diferite, dar la fel de relevante, de a scoate în evidenţă o chestiune.

El nu mă ascultă/ea este o scorpie

Am o felicitare pe care scrie: „Dacă un bărbat este singur în pădure, fără nicio femeie care să-l critice, tot un nenorocit este?” Aceasta este un fel de parafrază a următorului koan zen: „Dacă într-o pădure cade un copac, dar nimeni nu îl aude, mai produce el vreun zgomot?”

Bărbaţii râd în hohote când le citesc această felicitare, la conferinţele mele, şi mulţi dintre ei sunt de acord că se potriveşte perfect cu experienţa lor de viaţă. Femeile, dimpotrivă, au tendinţa să reacţioneze prin tăcere sau negativ. „Dacă bieţii bărbaţi se simt asaltaţi de criticile noastre”, a spus o femeie, „de ce nu îşi schimbă comportamentul în bine?!” în continuare, a spus cât de furioasă se simte când are o obiecţie legitimă care este ignorată de însăşi persoana care ar trebui să fie apărătorul ei fidel şi sprijinul ei de nădejde. „Da, ştiu că dau din gură ca o moară stricată”, a spus ea, „dar, dacă el vrea să tac, ar trebui să fie atent la rugăminţile mele”.

Este uşor să înţelegi ambele puncte de vedere. Ne doare atunci când suntem ţinta unui şuvoi constant de critici, la fel cum suferim când vorbele noastre nu ne afectează partenerul de viaţă şi obiecţiile noastre justificate sunt ignorate. E uşor ca doi oameni să ajungă în impas atunci când apropierea, conversaţia şi colaborarea sunt defectuoase.

Când ne simţim furioşi, este dificil să acţionăm altfel, pozitiv, aşa încât să reuşim să vorbim şi noi diferit. Suntem convinşi că soluţia este absolut evidentă şi că cealaltă persoană este cea care trebuie să se schimbe. *Ea* insistă că mariajul lor se va îmbunătăţi numai atunci când el va deveni mai responsabil şi se va ocupa mai mult de copii. *El* insistă că ea trebuie să fie mai puţin critică şi autoritară şi

să aprecieze mai mult ceea ce el face deja pentru familie. Când se întâmplă aşa ceva, este puţin probabil să se schimbe mare lucru până când unul dintre parteneri nu face un efort pentru a se calma sau, chiar mai bine, pentru a încălzi atmosfera.

DE CE ESTE BINE SĂ FIŢI AMABILI?

Terapeuta de cuplu Monica McGoldrick susţinea la Clinica Menninger un workshop numit „Căsnicia, divorţul şi recăsătorirea”. Cineva din public a întrebat-o ce sfat ar da unei femei care nu se putea hotărî dacă să rămână într-o căsnicie nefericită sau să plece. „I-aş sugera să facă un experiment timp de nouă luni”, a replicat McGoldrick. „În acest răstimp, ar trebui să îşi ia angajamentul de a fi cea mai bună parteneră posibil pentru soţul ei. Ar trebui să fie acel partener pe care ea şi-l doreşte pentru ea însăşi.

Ar trebui să «lucreze» asupra persoanei proprii, inclusiv asupra relaţiilor cu familia de origine. Dacă şi după aceea se gândeşte la divorţ, atunci probabil că ar trebui să treacă la acţiune”.

O colegă care stătea lângă mine s-a zbârlit auzind sfatul lui McGoldrick. „Şi mai susţine că e feministă!” mi-a şoptit. „Soluţia ei este ca femeia să devină nevasta perfectă!” Când am discutat după aceea, pe îndelete, am înţeles mai bine: colega mea o auzise pe McGoldrick recomandând lipsa de onestitate. Cu siguranţă că femeia respectivă, care se gândea la divorţ, era furioasă şi într-o dispoziţie critică şi avea nenumărate obiecţii justificate, care nu ar fi trebuit ascunse sub covor sau trecute cu vederea.

De fapt, se întâmplă foarte rar ca o persoană să îşi poată menţine motivaţia de a efectua acest experiment dificil timp de măcar câteva săptămâni, nemaivorbind de nouă luni. Dar eu, spre deosebire de colega mea, sunt de acord cu sfatul Monicăi McGoldrick şi cu filosofia din spatele lui; acest sfat nu recomandă în niciun caz tolerarea unor comportamente inacceptabile. Uneori, trebuie să ne abţinem de la a fi excesiv de critici şi de negativi şi să

experimentăm calităţi pozitive, cum ar fi bunătatea şi generozitatea. Nu trebuie să mai aşteptăm ca cealaltă persoană să se schimbe. Dacă în momentul acesta sunteţi foarte furioşi, atunci ideea de a crea o atmosferă caldă în relaţia voastră poate părea imposibilă. De fapt, nu este o imposibilitate. Este doar extrem de dificil de realizat.

În cele ce urmează, să luăm în considerare un cuplu tipic, în care niciunul dintre parteneri nu şi-a găsit o voce diferită, capabilă să creeze o schimbare pozitivă. Nu aduc în discuţie acest caz trist ca să vă stric ziua. Ceea ce vreau este ca voi să înţelegeţi cât de mari sunt mizele atunci când vă înconjuraţi de negativism şi vă susţineţi poziţia cu înverşunare, deoarece consideraţi că voi sunteţi partea vătămată.

CRITICA ŞI ZIDUL TĂCERII: *O REŢETĂ PENTRU DIVORŢ*

M-am întâlnit cu Augusta şi cu Harry pentru şapte şedinţe de terapie de cuplu, înainte ca amândoi să renunţe la terapie; au divorţat un an mai târziu. Harry spunea că Augusta îl supraveghează constant („Nu pune prea multă apă în oala de fiert pastele”, „Nu folosi cuţitul acela ca să tai legumele”) şi nu îl lasă deloc să facă lucrurile aşa cum ştie el să le facă. Harry se simţea obosit de critica aceasta excesivă.

Am observat că, atunci când Augusta discuta probleme importante, nu îşi limita observaţiile la *comportamentul* lui Harry, ceea ce în sine ar fi fost destul de în regulă („Sunt furioasă pe tine pentru că mi-ai promis că mă vei suna când întârzii la cină. E a doua oară săptămâna asta când n-ai sunat”). Ceea ce făcea ea era să îi critice caracterul („Nu te gândeşti la nimeni altcineva în afară de tine”. „Nu mă pot baza pe tine să faci nimic din ceea ce promiţi să faci”). Ea folosea întreaga gamă de lovituri sub centură pe care toate cărţile de comunicare ne recomandă să le evităm. Generaliza, ţinea lecţii de morală sau predici, interpreta faptele şi altele asemenea. Uneori, se retrăgea într-o muţenie rece şi amară. Răspundea

printre buze „Nimic”, atunci când Harry o întreba ce este în neregulă.

Dacă aţi fi fost o muscă pe perete, ascultând câteva şedinţe de terapie maritală ale acestei perechi, v-aţi fi putut gândi: „Săracul bărbat!” sau „Ce femeie rea!” Niciuna dintre aceste percepţii nu ar fi fost câtuşi de puţin corectă sau obiectivă. Amândoi erau oameni buni, iubitori. Ca multe alte cupluri, relaţia lor mersese bine până la naşterea primului copil, care atrăsese după sine preluarea rolurilor de gen tradiţionale. El îşi sufleca mânecile şi urmărea numai să câştige bani, în timp ce ea se ocupa cu administrarea gospodăriei. La naşterea celui de-al doilea copil, circuitele erau deja supraîncărcate. Augusta, care lucra trei zile pe săptămână, era extenuată şi stoarsă de energie. Ea avea în vedere şi făcea cam 80% din tot ce ţinea de casă şi de creşterea copiilor. Îşi pierduse capacitatea de a câştiga bani, în timp ce puterea lui financiară crescuse. Augusta îşi pierduse interesul pentru sex, pentru că distribuţia inegală a sarcinilor domestice avea un cost fizic şi emoţional.

Toate acestea nu sunt probleme minore, care dispar de la sine dacă sunt ignorate. Multe cupluri moderne sunt convinse că nu vor cădea niciodată în capcana vechilor roluri de gen, dar este greu să înoţi împotriva curentului cultural. Augusta, care suferea cel mai mult în toate situaţiile, cu excepţia sexului, nu vorbea direct despre propriile nevoi, pentru a renegocia angajamentul conjugal într-o formă mai echitabilă. Ca multe alte femei, simţea că ar fi trebuit să se descurce cu toate, chiar dacă se plângea că „toate aceste lucruri” sunt prea mult şi că situaţia nu este corectă. A avea grijă de copii şi de gospodărie, a „ţine casa” este, la urma urmei, ceea ce „se presupune” că femeile trebuie să facă. Iar dacă nu ne iese bine sau nu suntem fericite, numai noi suntem de vină. Ca multe alte femei, Augusta îşi desconsidera mânia justificată, transformând-o într-o serie de reproşuri generale la adresa lui Harry.

A te concentra asupra ta *versus* a te concentra asupra celuilalt

Dincolo de criticile Augustei la adresa lui Harry se ascundea propria lipsă de claritate în ceea ce priveşte priorităţile ei reale şi chestiunea de a fi sau nu îndreptăţită să le ia în considerare. Ea voia ca Harry să stea mai mult acasă, dar nu se simţea îndreptăţită să-i ceară să renunţe la unele ore de lucru, pentru că slujba lui era mult mai bine plătită decât a ei. Ea îşi însuşise ceea ce ne învaţă cultura: cariera bărbatului este sfântă şi el nu poate fi deranjat atunci când apar copiii în familie; doar mamele vor face, în viaţa lor, marile schimbări cerute de existenţa copiilor. Augusta îşi exprima amărăciunea de a fi singura care se zbătea şi care trebuia să jongleze cu toate greutăţile, dar pe urmă făcea o întoarcere de 180 de grade şi îşi contrazicea argumentaţia, spunând că nimeni nu o *obligă* să stea acasă şi că, oricum, nu este sigură dacă îşi doreşte să lucreze mai multe ore pe săptămână.

Harry şi Augusta erau atât de reactivi unul faţă de celălalt, încât nu aveau o discuţie calmă aproape niciodată. Se certau (sau el se distanţa), dar nu se aşezau niciodată să discute, să analizeze lucrurile şi să lucreze împreună, ca doi parteneri care caută soluţii şi noi opţiuni de a-şi petrece timpul într-un mod diferit. Când Harry spunea: „Trebuie să stau până târziu la serviciu, ca să-mi termin treaba”, conversaţia se încheia aici. Niciodată nu au socotit clar, cu creionul în mână, dacă familia lor s-ar putea descurca financiar cu un nou plan şi nici nu au luat în considerare alte opţiuni. De exemplu, dacă ar reduce anumite cheltuieli, poate că Harry ar putea munci mai puţine ore şi ar ajunge la timp la cină. Poate că Augusta ar prefera să lucreze mai mult, chiar dacă ea câştiga mai puţin decât Harry. Care erau soluţiile creative care ar fi răspuns întrebărilor de tipul „cine ce face?” Care dintre aceste soluţii i-ar fi dat fiecăruia dintre ei mai mult din ce îşi dorea? Ce *voia*, de fapt, fiecare dintre ei?

Augusta şi Harry nu au reuşit niciodată să îşi

îndrepte suficient atenţia asupra propriei persoane, pentru a-şi examina valorile şi credinţele fundamentale. De exemplu, oare Harry chiar voia să calce pe urmele tatălui său şi să îşi urmeze cariera, în detrimentul relaţiilor de familie? Ce fel de tată şi de soţ îşi dorea el să fie? E aproape imposibil să îţi dai seama ce contează cu adevărat pentru tine atunci când toată energia ta se pierde în reacţii şi contrareacţii la ceea ce face sau spune partenerul/partenera. Nu era vorba de faptul că Augusta şi Harry nu ar fi fost suficient de creativi sau de inteligenţi ca să se gândească singuri la asta. Dar amândoi erau atât de prinşi în tipare neproductive, încât nici măcar nu îşi ofereau şansa de a pune întrebările relevante, darămite să mai şi răspundă la ele.

Cât despre Harry, acesta era distant şi mereu în defensivă. Fiind distant, încetase să i se adreseze soţiei cu dragoste şi cu o atitudine pozitivă. Fiind mereu în defensivă, asculta numai acea parte din obiecţiile ei cu care *nu* era de acord, în loc să asculte şi partea cu care *putea* fi de acord. Nu acorda atenţie obiecţiilor soţiei lui având intenţia de a accepta şi de a înţelege, ci pentru a respinge ceea ce considera exagerat sau fals. În mod previzibil, era deranjat de faptul că eforturile lui de a aduce bani în casă nu erau apreciate. Simţea că în cele două lumi în care jongla – serviciul şi familia – i se cereau atât de multe lucruri diferite, încât niciodată nu i-ar fi putut satisface pe toţi. Simţindu-se atacat din toate părţile şi neînţeles, el se închidea în sine.

Chiar mai important, Harry nu se simţea în stare să îi spună Augustei că toate criticile ei îl deranjează şi că nu mai poate suporta să fie mereu observat şi evaluat. Niciodată nu şi-a folosit vocea pentru a spune: „Aş vrea să găseşti un alt mod de a-mi vorbi despre problemele tale importante, pentru că mă simt bombardat cu negativism. O să te ascult cu mai mare atenţie dacă îmi vorbeşti cu respect”. În loc să îşi exprime clar această poziţie şi apoi să şi-o susţină atât timp cât va fi fost necesar, Harry o lăsa

pe Augusta să vorbească singură. După aceea îi ignora cererile, de exemplu „uitând” să telefoneze când trebuia să rămână la birou peste program. Nu îşi ridica privirea din ziar sau nu îşi întorcea ochii de la televizor în momentul în care Augusta îl provoca la o discuţie în contradictoriu. Când Augusta îl acuza că este pasiv-agresiv, el se închidea şi mai mult în sine. Stima de sine a Augustei scădea şi ea simţitor, fiind conştientă că devine întruchiparea stereotipului soţiei cicălitoare.

Este vorba despre onestitate sau despre reactivitate?

Augusta se vedea pe sine ca pe o persoană deschisă şi sinceră cu Harry, pentru că punea semnul egalităţii între comunicarea onestă şi exprimarea necenzurată a gândurilor şi sentimentelor. Este minunat, într-adevăr, ca într-o relaţie să existe momente în care ne putem împărtăşi unul altuia orice, fără a mai trece vorbele prin filtrul raţiunii. Dar în momentul în care Augusta credea că „este ea însăşi”, de fapt ea reacţiona cu anxietate la persoana lui Harry. La rândul lui, el reacţiona cu anxietate la persoana ei. Tăcerea şi evitarea discuţiei sunt pur şi simplu metode de a gestiona reactivitatea emoţională intensă.

Orice terapeut care lucrează cu cupluri (să spunem, o mamă şi o fiică) e martor la o mulţime de interacţiuni diverse şi înverşunate, în care fiecare parte o învinovăţeşte pe cealaltă. Poate părea că asistăm la exprimarea unor sentimente şi senzaţii autentice, dar interacţiunea dintre ele are prea puţin de-a face cu realul (în afară de prezenţa foarte reală a suferinţei). Această „onestitate” de moment închide liniile de comunicare, în loc să deschidă posibilităţi de a exprima adevărul.

Atunci când climatul emoţional este intens, un cuplu se poate comporta ca două sisteme nervoase interconectate. Niciuna dintre părţi nu poate identifica şi aduce în discuţie chestiunile importante, nu o poate asculta pe cealaltă cu obiectivitate şi nu poate lua o poziţie fără a acuza sau a-i spune celeilalte părţi ce să facă. Reactivitatea contagioasă dintre două persoane poate fi

atât de mare, încât aproape orice subiect de discuţie declanşează o explozie în lanţ. După doar câteva momente, ambele persoane se aşază în tabere opuse, fiind incapabile să ia în considerare oricare alt punct de vedere, în afara celui personal.

Libertatea exprimării libere a sentimentelor poate fi o dovadă a rezistenţei şi trăiniciei unei căsnicii, iar certurile sunt, cu siguranţă, o modalitate de a menţine o conexiune şi de descărcare, în căsnicia mea, Steve şi cu mine am avut şi avem destule certuri, şi benefice, şi rele (inclusiv *unele foarte* rele). Căsnicia noastră este cu siguranţă mai trainică şi noi suntem mai apropiaţi pentru că *putem* să ne certăm. După ce ne înfruntăm unul pe celălalt, deţinem o mai bună cunoaştere a sinelui şi a celuilalt. Când lucrez cu perechi care îmi spun că nu se ceartă niciodată, îi întreb: „De ce nu? Care este problema?”

Dar când doi oameni sunt prinşi în capcana reactivităţii, atunci este cu totul altă poveste. În acest caz, nu suntem antrenaţi în procesul de cunoaştere de sine şi a celuilalt, de rafinare şi adâncire a ceea ce îi dezvăluim partenerului despre noi. Pentru a ne îndrepta în această direcţie pozitivă, cel puţin unul dintre parteneri trebuie să înceapă să creeze o atmosferă caldă în relaţie, să fie o prezenţă mai iubitoare sau măcar una mai calmă.

„Ne iubim, dar…”

Când lucrez cu perechi ca Augusta şi Harry, le recomand adesea o carte a terapeutului marital Ellen Wachtel1, intitulată *We Love* Each *Other*, *But*… (o carte pe care Steve, făcând un joc de cuvinte, a botezat-o cu afecţiune *We Love Each Other’s Butt*). Dintre toate cărţile pe care le cunosc, aceasta este cea mai plină de înţelepciune, sfaturile date sunt uşor de urmat de către cuplurile care vor să refacă atmosfera caldă din interiorul relaţiei, atunci când una sau ambele părţi sunt blocate în negativism. Cartea include şi recomandări sau instrucţiuni de dezamorsare a discuţiilor aprinse şi de ieşire din

cercurile vicioase.

Dacă cuplul respectiv este pregătit să încerce o lectură mai dificilă, le recomand cartea *Love, Honor and Negoţiate*, scrisă de Betty Carter, terapeut de familie. Este singura carte din câte cunosc care tratează problema inegalităţii de gen din timpul căsătoriei şi conţine sfaturi excelente pentru a face o căsnicie să funcţioneze. Această a doua carte este mult mai dificil de pus în practică, pentru că ne testează prejudecăţile despre ceea ce şi bărbaţii, şi femeile simt că li se cuvine după ce apar copiii. Aceste prejudecăţi îşi instalează ziduri de apărare în mintea noastră chiar în timp ce luptăm contra lor.

Nu toţi apreciază lecturile pe care le recomand. Harry a început să citească *We Love Each Other, But…* şi nu a terminat nici măcar primul capitol, pentru că „nu avea timp”. Augusta a citit aproape 60 de pagini şi mi-a adus cartea înapoi. „Tu ai scris *Dansul furiei*”, mi-a spus ea, „şi acum îmi zici să citesc cartea *astav*”. Nu s-a regăsit deloc în ea. „Ar trebui să creez o atmosferă iubitoare, să-mi exprim admiraţia şi să fiu admiratoarea lui numărul unu! Ar trebui să-mi deschid sufletul şi să fac tot felul de lucruri mărunte care să-l facă să se simtă special! Mi-ai dat o carte care în original, joc de cuvinte bazat pe omofonia dintre conjuncţia adversativă *but* („însă”, „dar”) şi substantivul *butt* („fund”). Astfel, titlul cărţii este *Ne iubim, dar…* iar varianta lui Steve se traduce astfel: „Iubim fundul celuilalt”. (*N. red.*) mă învaţă să fiu *drăguţăl* Lasă-mă în pace! Mi-am petrecut toată viaţa fiind drăguţă şi nu o s-o mai fac”.

Cuvintele Augustei sunau ca un ecou al răspunsului colegei mele la sugestia Monicăi McGOI – drick. Ea insista să facă ceea ce simţea că este „autentic şi natural”, care de fapt însemna să continue cu un vechi obicei – o viaţă trăită pe pilot automat, într-o căsnicie care se îndreaptă spre prăpastie. Pur şi simplu, Augusta nu era dispusă să se distanţeze de propria tensiune, nici măcar pentru o scurtă perioadă, şi să ia în considerare o schimbare de direcţie.

Nici Harry nu era dispus să facă acest lucru.

De ce să fim amabili?

De ce ar trebui să fim amabili şi să dăm dovadă de bunăvoinţă când cealaltă persoană se comportă inadecvat? Un asemenea sfat poate părea că nu se potriveşte cu provocarea de a spune lucrurilor pe nume, de a aduce în discuţie temele sensibile, de a ne defini neînţelegerile şi diferenţele, de a stabili o limită a toleranţei. De fapt, bunăvoinţa şi generozitatea sunt fundaţia tuturor acestor realizări.

Desigur, sentimentele Augustei sunt uşor de înţeles. Îndemnul de a fi amabilă a fost folosit ca o armă eficientă împotriva femeilor, pentru a ne face să „stăm în banca noastră". Presiunea de a fi pe placul altora şi de a-i proteja ne poate limita creativitatea, vitalitatea şi imaginaţia, poate pune căluş furiei şi protestelor noastre şi ne leagă de casă. În numele bunăvoinţei şi al generozităţii spiritului, putem prefera siguranţa şi monotonia, în loc de adevăr, curaj şi respect. Învăţăm să fim cele care alină, care protejează, care menţin barca pe linia de plutire, când ar trebui să ne folosim vocea chiar mai bine, făcând valuri. Astfel, putem ajunge să tolerăm un comportament grosolan sau lipsit de respect din partea partenerului nostru. Nu acesta este sensul „amabilităţii" spre care vă sugerez să tindeţi.

Dar amabilitatea, alegerea momentului potrivit şi tactul nu sunt antonime ale onestităţii. Tocmai ele fac ca onestitatea să fie posibilă atunci când avem de-a face cu persoane dificile şi în circumstanţe dintre cele mai dificile. Nu îţi poţi face un titlu de glorie din a vorbi cu alţii într-un mod care îi face să nu audă ce ai de spus sau să conştientizeze adevărul poziţiei tale.

Poate că şi voi, la fel ca Augusta, vă spuneţi acum: „În niciun caz nu voi depune eforturi pentru a crea o atmosferă caldă în relaţia noastră acum, când partenerul meu/partenera mea face asta şi asta! Nu am *chef* să fiu generos/generoasă". Ei bine, dacă aşa stau lucrurile, puteţi

alege să vă *prefaceţi*. Vă puteţi comporta cu partenerul în conformitate cu sentimentele pe care *aţi dori* să le aveţi în legătură cu el/ea, ca să reintraţi în contact cu sentimentele pozitive pe care le-aţi avut odată. Vă puteţi comporta aşa cum v-aţi dori să fie partenerul vostru. Puteţi fi un model de comportament, nu un critic. A proceda astfel măcar pentru o săptămână v-ar oferi informaţii preţioase.

FURIA – O SABIE CU DOUĂ TĂIŞURI

În opinia mea, nu ar trebui să ne negăm furia sau să-i ignorăm sursele. Dimpotrivă, furia este un semnal important al faptului că lucrurile nu merg cum trebuie. Furia merită întotdeauna atenţia şi respectul nostru. Furia ne poate scoate în evidenţă pasiunea şi capacitatea de a ne face înţeleşi şi ne poate inspira să vorbim cu sinceritate şi onestitate. Ne poate motiva să spunem „nu" cererilor şi aşteptărilor celorlalţi şi să spunem „da" dispoziţiilor individualităţii noastre. Furia ne poate ajuta să înţelegem în ce punct ne aflăm, în ce credem, ce vom face şi ce vom refuza să facem. Furia ne indică faptul că persoana cealaltă a încălcat o limită care nu ar fi trebuit încălcată. În toate aceste ipostaze, furia ne ajută să păstrăm demnitatea şi integritatea vocii noastre. Dacă nu am avea această furie care să ne motiveze, frica ne-ar bloca în pasivitate, muţenie şi compromis.

Fireşte că se poate întâmpla şi contrariul, poate chiar mai frecvent decât situaţia descrisă mai sus. Când atacăm cu furie o persoană, convinşi că adevărul este de partea noastră, putem transforma o situaţie proastă într-una dezastruoasă. Furia ne poate îngusta viziunea, iar asta duce la o înţelegere limitată cu privire la ce este adevărat şi la cine are dreptate. Când sar scântei şi nervii sunt întinşi la maximum, scade capacitatea de empatie, de ascultare şi de rezolvare creativă a problemelor, o rezolvare care să ţină seama de nevoile tuturor părţilor. E dificil pentru doi oameni ajunşi în această situaţie să ridice vălul iluziei şi să-şi dezvăluie adevărurile personale, să se asculte unul pe altul sau pur şi simplu măcar să rămână în

aceeaşi încăpere. Neînţelegerile se amplifică, se transformă într-o problemă mai mare decât ar fi normal sau pur şi simplu nu mai discutăm deloc despre un anumit subiect.

Augusta, de exemplu, avea motive să fie furioasă. Avea prea multă responsabilitate pe umerii ei. Dar obiecţiile şi reclamaţiile ei nu erau exprimate suficient de clar sau felul în care erau prezentate provoca o reacţie defensivă, în loc să trezească empatia lui Harry. Augusta se înfuria repede, dar atunci când nu rezolva nimic în acest mod, continua să facă tot ce făcuse până atunci, în loc să se gândească la alternative mai creative prin care să se facă înţeleasă de Harry. Poate că nimic din ce ar fi spus sau ar fi făcut Augusta nu ar fi provocat o reacţie din partea lui Harry şi nici nu l-ar fi făcut să fie mai empatie. Este evident că nu putem controla reacţiile altor persoane. Cu toate acestea, decizia de a nu ne schimba pe noi înşine e o cale sigură de a ţine lucrurile în loc sau de a înrăutăţi relaţia. Uneori, un acces de furie incontrolabil poate atrage atenţia celeilalte persoane, dar asta nu se întâmplă dacă exploziile de acest tip devin un obicei. Exprimarea furiei şi a criticilor nu este constructivă dacă ne-am pierdut obişnuinţa de a observa ce se întâmplă în jurul nostru şi de a comenta aceste întâmplări sau dacă noi continuăm să ne plângem de o situaţie, dar de fapt nu schimbăm situaţia existentă.

UN AVERTISMENT DESPRE NEGATIVISM

Când cupluri ca Augusta şi Harry sunt blocate în negativism, aş putea încerca să le scot din starea de pilot automat, povestindu-le despre cercetările lui John Gottman. După ce a studiat mii de cupluri căsătorite, Gottman a conchis că, dacă se dă frâu liber anumitor tipuri de negativism, se ajunge la moartea relaţiei. El numeşte aceste manifestări „cei patru călăreţi ai apocalipsei” care intră cu copitele în căsnicie. În cartea *Cele şapte principii ale unei căsnicii fericite*, Gottman descrie cei patru călăreţi în ordinea în care este cel mai probabil ca aceştia să apară

şi să lase dezastru în urma lor.2 Iată un rezumat:

PRIMUL CĂLĂREŢ: CRITICA EXAGERATĂ

În acest sens, critica exagerată este un atac la persoană, care include unele cuvinte negative despre caracterul sau personalitatea partenerului/partenerei. De exemplu: „De ce îţi pui întotdeauna prietenii pe primul plan? Eu sunt întotdeauna ultima/ultimul de pe listă. Ar fi trebuit să luăm masa împreună în seara asta”. Tipul acesta de reproş diferă de critica constructivă, care se concentrează asupra unei acţiuni concrete sau asupra unui anumit comportament al soţului/soţiei: „Ar fi trebuit să mă consulţi şi pe mine înainte de a invita pe cineva la masă. Voiam să petrecem puţin timp împreună, doar noi doi” Pentru a transforma o critică constructivă în una negativă, Gottman spune că e suficient să adăugăm la fraza de mai sus următoarea înţepătură: „Ce e în neregulă cu tine?”

AL DOILEA CĂLĂREŢ: DISPREŢUL

Dispreţul poate fi transmis prin multe feluri, inclusiv prin insultă, batjocură, luare în derâdere, datul ochilor peste cap, ridiculizare, umor ostil, sarcasm, cinism – orice încercare meschină sau răuvoitoare de a umili o persoană. De exemplu, ea îi reproşează că a întârziat la cină, iar el îi răspunde: „Şi ce o să faci? Mă dai în judecată?”

AL TREILEA CĂLĂREŢ: DEFENSIVA

Defensiva este o modalitate de a spune: „Nu eu sunt problema, ci tu”. Nu reuşim să ascultăm cu adevărat, să acceptăm că avem şi noi o parte din vină, să ne cerem scuze şi să ne schimbăm comportamentul. Când partenerul ne reproşează ceva, noi reacţionăm violent, îl atacăm la rândul nostru, aducem în discuţie greşelile celuilalt şi ne căţărăm şi mai sus pe propriul piedestal.

AL PATRULEA CĂLĂREŢ: BLOCAREA CONVERSAŢIEI

Blocarea conversaţiei se petrece atunci când unul dintre parteneri refuză să îl mai asculte pe celălalt şi se deconectează de la relaţie. Ne întoarcem cu spatele, stăm ca o stană de piatră, părăsim încăperea sau transmitem

într-un fel sau altul că nu ne pasă de ce zice sau de ce face acea persoană. Nu permitem cuvintelor partenerului nostru să ne influenţeze sau să ne afecteze în vreun fel. Gottman remarcă faptul că oamenii ridică aceste ziduri ca o protecţie împotriva potopului de reproşuri şi că bărbaţii blochează conversaţia mai mult decât femeile.

În mod evident, găsim toţi cei patru călăreţi ai apocalipsei chiar şi în cele mai reuşite relaţii, dar atunci când ei se stabilesc în acea relaţie – şi mai ales atunci când *încercarea de a remedia lucrurile eşuează* –, Gottman susţine că poate prezice divorţul cu o precizie care depăşeşte cu mult 90%.

ÎNCERCAREA DEA REMEDIA SITUAŢIA

Prezenţa celor patru călăreţi ai lui Gottman nu semnifică faptul că cei aflaţi într-o relaţie fericită nu se ceartă. Dimpotrivă, Gottman susţine că perechile fericite au destule discuţii în contradictoriu şi pe un ton ridicat – chiar reprize de ţipete şi urlete –, fără ca aceasta să dăuneze neapărat mariajului. De asemenea, când cei doi sunt supăraţi sau nervoşi, aceste cupluri de succes nu fac ceva care să semene cu „ascultarea activă" sau cu vreo altă strategie de bună comunicare. Ceea ce contează, spune Gottman, este prietenia profundă, care presupune respect reciproc, şi bucuria de a se afla unul în compania celuilalt – aceasta duce la o împăcare reuşită şi la reconciliere.

Ce este o *încercare de remediere*? Gottman foloseşte sintagma pentru a desemna „orice afirmaţie sau acţiune – absurdă sau de alt tip – care împiedică negativismul să degenereze". El dă ca exemplu un cuplu care se ceartă pentru că cei doi nu se pot hotărî dacă să cumpere o maşină de teren sau o dubiţă. Dintr-odată, soţia scoate limba, imitându-l perfect pe fiul lor de patru ani, iar soţul, anticipând reacţia ei, scoate şi el limba în acelaşi timp. Atmosfera se destinde şi amândoi izbucnesc în râs.

Soţul meu, Steve, îşi cere scuze cu uşurinţă şi, de multe ori, se bazează pe simţul umorului pentru că ştie că

nu pot rămâne supărată în faţa caraghioslâcurilor de care este capabil. Unii oameni nu sunt capabili să îşi ceară scuze, mai ales dacă partenerul lor insistă, dar există multe alte modalităţi de a dezamorsa tensiunea. De exemplu, unul dintre parteneri spune: „Hai să luăm o pauză. Trebuie să mă calmez. Hai să ne gândim fiecare mai bine la ce spune celălalt şi mai vorbim după cină”. Sau: „Nu mai ţipa la mine, nu accept aşa ceva!” A nu încerca să remediem situaţia – *sau a nu reacţiona la încercările partenerului* de a o remedia – reprezintă un semnal de alarmă în orice relaţie. Când refuzăm să recunoaştem eforturile partenerului de a remedia situaţia sau nu îi indicăm o cale de ieşire corectă dintr-o dispută aprinsă, este cazul să ne întrebăm dacă nu cumva investim mai multă energie în furie şi în nemulţumire, decât în schimbarea tonului relaţiei.

Un ultim comentariu. Gottman mai afirmă că, dacă un cuplu menţine un raport de 5 la 1 între interacţiunile sau afirmaţiile pozitive şi cele negative, atunci cei patru călăreţi nu sunt letali. Ideea de a face un efort pentru a ne orienta discuţiile în direcţia acestui raport poate părea absurdă. Cu toate acestea, poate fi un experiment interesant, pentru că scufundarea în mlaştina negativismului nu ne foloseşte de fapt la nimic.

OPREŞTE-TE, ÎN NUMELE IUBIRII

Ca să citǎm un vers al trupei The Supremes, cuplurile pot învăţa să se oprească, în numele iubirii. Cuplurile pot conveni să folosească o regulă „STOP” – un *time-out* –, care să fie solicitat dacă a se baza pe propria putere de discernământ şi pe simţul umorului nu funcţionează. E foarte important să procedăm aşa dacă furia unei persoane ameninţă să scape de sub control ori dacă celălalt se simte umilit sau în nesiguranţă.

Cuplurile trebuie să stabilească reguli de bază pentru dispute, în loc să pornească de la premisa că furia („Nu mă pot stăpâni”) înseamnă că cel furios are dreptul să spună sau să facă orice. Dacă nu îţi poţi stăpâni propria voce,

atunci ar fi mai bine să apelezi la ajutor de specialitate. După cum remarcă psihologul Marty Klein, chiar şi războiul are reguli. În al Doilea Război Mondial exista interdicţia bombardării spitalelor inamice. Cu siguranţă că un cuplu poate cădea de acord asupra câtorva reguli („o ceartă fără insulte, fără ţipete, fără a aduce în discuţie nemulţumiri din trecut”) sau poate cere sprijin pentru a reuşi să stabilească aceste reguli.

Atunci când lucrez cu cupluri în care unul sau ambii parteneri susţin că nu îşi pot controla vorbele, le sugerez uneori să urmeze regulile de bază ale lui Ellen Wachtel, care vizează oprirea oricărei discuţii sau interacţiuni care degenerează: ambii trebuie să fie de acord ca, atunci când oricare dintre ei nu se simte confortabil într-o situaţie, respectivul să poată cere încetarea imediată a conversaţiei. Amândoi vor păstra o copie scrisă a regulii STOP pe o foaie de hârtie, pusă într-un loc vizibil, cum ar fi oglinda din dormitor. Regula va fi aceasta: „Suntem de acord să respectăm dorinţa celuilalt de a opri o discuţie, chiar dacă unul dintre noi nu crede că cearta degenerează”. Apoi, dacă una dintre părţi începe să îşi spună: „Ah, nu, iar o luăm de la capăt!”, acea persoană poate opri discuţia în mijlocul frazei, spunând: „Conversaţia asta nu îmi place. Invoc regula STOP”. În timpul perioadei de reconciliere, fiecare partener trebuie să fie de acord să acorde o şansă punctului de vedere opus. Dacă o anumită problemă trebuie rediscutată, poate fi de folos să lăsăm să treacă o perioadă de minimum 24 de ore pentru a aborda discuţia mai calm şi mai productiv?

Nu vreau să dau sfaturi de tipul „cum să faci”, ci să evidenţiez necesitatea ca toate cuplurile să stabilească reguli în caz de dispută. Aş mai vrea să vă încurajez să vă gândiţi dacă vreţi să vă folosiţi de puterea cuvintelor voastre pentru a crea mai multă distanţă şi intensitate emoţională sau pentru a vă umili partenerul/partenera, să îl/o faceţi de ruşine, să îl/o descurajaţi sau să îl/o faceţi să cedeze. A doua parte a frazei de mai sus ar putea

reprezenta, într-adevăr, intenţiile voastre („Scopul meu este să-mi rănesc partenerul/partenera şi îl/o fac să se simtă la fel de nefericit (a) pe cât de nefericit (a) mă face el/ea să mă simt"). Dar dacă nu este cazul, atunci trebuie să încetaţi să mai contribuiţi la escaladarea conflictului şi să vă puneţi o serie de întrebări dificile: Ce se întâmplă cu mine în timpul acestor certuri pline de furie? Comunic într-o manieră puternic ancorată în valorile mele personale şi sunt consecvent (a) cu ceea ce vreau să obţin în această relaţie? Chiar şi în cele mai reuşite căsnicii pot avea loc conversaţii emoţionale dure, necenzurate, dar ele reprezintă excepţia, nu regula, şi sunt remediate imediat.

CUM SĂ *ÎNMUIAŢI INIMA CELUILALT*

Premisa de început a cărţii *We Love Each Other, But…* este aceasta: dacă stăm o clipă şi ne gândim bine, cu toţii ştim cum să ajungem la sufletul partenerului nostru, dar, atunci când oamenii sunt furioşi şi se simt răniţi, ei încetează treptat să mai facă acele lucruri sau gesturi care îi apropie de partenerul lor. Bunăvoinţa şi dorinţa de a avea o relaţie plină de iubire sunt însă esenţiale.

Dacă toate acestea par simple, ţineţi cont de faptul că de obicei „uităm" să dăm glas tocmai lucrurilor simple. Cu cât cuplurile sunt împreună de mai multă vreme, cu atât mai uşor pierd obişnuinţa de a face tot ceea ce trebuie pentru a avea interacţiuni pozitive, pline de iubire şi devotament. La începuturile unei relaţii, poate că îi spunem celuilalt ce apreciem şi preţuim la el/ea, iar apoi, pe măsură ce trece timpul, facem exact opusul.

Cartea lui Ellen Wachtel a abordat o problemă existentă în mariajul meu. Steve face o mulţime de lucruri pline de afecţiune şi tandreţe. Îmi aduce un cappuccino la pat în fiecare dimineaţă, ceea ce înseamnă că trebuie să coboare şi să urce două etaje. Este întotdeauna disponibil să îmi repare calculatorul sau orice altceva care trebuie reparat. Îmi spune adesea cât de mult mă iubeşte şi cât de norocos se simte pentru că sunt soţia lui. Cu toate acestea, atunci când am citit cartea, mi-am dat seama că renunţase

la obiceiul de a-mi spune *care* aspecte îl atrăgeau şi ce admira la mine, lucru pe care îl făcea frecvent la începuturile relaţiei noastre.

Oricât de mult mă gândeam, nu îmi puteam aduce aminte când mi-a spus Steve ultima oară fraze precum: „Te-ai descurcat foarte bine cu copiii în situaţia dată”, sau „îţi mulţumesc mult că eşti tot timpul pe drumuri, pentru că banii pe care îi aduci în casă înseamnă enorm pentru familie”, sau „Mulţumesc că ai ales această operă de artă pentru decorarea casei”, sau chiar: „Ce salată bună!” M-a surprins chiar şi pe mine faptul că îmi doream să primesc asemenea asigurări. Ştiu prea bine, la urma urmei, că Steve mă iubeşte şi mă respectă. În plus, este foarte răspândită credinţa că, dacă ai o încredere în sine sănătoasă, atunci nu mai ai nevoie de recunoaştere *din afară* (ceea ce, că tot veni vorba, este absolut fals) pentru că această recunoaştere provine *dinăuntrul* tău.

Mi-am dat seama că nici eu nu îi adresam lui Steve asemenea remarci pozitive – nu că el s-ar fi plâns vreodată. Un lucru interesant este că adulţii înţeleg nevoia copiilor de a fi lăudaţi pentru anumite trăsături, calităţi şi conduite. Nu le spunem doar: „Eşti un copil minunat” şi „Te iubesc foarte mult”. Le spunem şi: „Ai făcut o treabă bună cu aranjatul mesei” sau „Cred că ai dat dovadă de curaj când i-ai spus prietenului tău ce simţi”. Şi adulţii simt nevoia de a primi aprecieri specifice, nu doar din când în când. Dacă le dăm glas, ele sunt ca un balsam pentru suflet.

După acea revelaţie, primul meu impuls a fost să-i dau lui Steve cartea lui Ellen Wachtel, ca el să se simtă inspirat să îşi schimbe comportamentul. Dar, până la urmă, am ales să merg pe drumul mai lung, dar corect (să fiu modelul, nu cea care critică) şi am început să vorbesc cu Steve aşa cum voiam ca el să vorbească cu mine. Am început să observ şi să îl laud pentru anumite lucruri pe care încetasem de mult să le remarc sau pe care le consideram de la sine înţelese, după 30 de ani de trai în

comun. Am făcut aceste lucruri timp de câteva luni, înainte să-i spun că îmi era dor să aud anumite lucruri din partea lui şi că mi-aş dori să facă un efort în acest sens, ceea ce el a şi făcut. Îmi dau seama că nu vorbesc de o problemă majoră, dar fericirea se află în lucrurile mărunte.

Chiar dacă Steve nu s-ar fi comportat la fel (încă îi mai aduc aminte să o facă), aş fi continuat schimbarea pe care o iniţiasem. „Experimentul" meu m-a învăţat că a observa lucrurile pozitive şi a-mi exprima aprecierea pentru ele sunt acţiuni care corespund ideilor mele despre ce fel de persoană îmi doream să fiu. Găsirea unei voci proprii ne cere să ne analizăm valorile fundamentale cu privire la modul în care dorim să ne gestionăm relaţia, nu doar cum să ne comportăm *ca reacţie* la modul în care cealaltă persoană ne tratează pe noi („Ei bine, dacă fiul meu nu mă sună niciodată, nici eu n-am să-l sun"). Nu vreau să îi arăt lui Steve cât de mult îl iubesc şi îl preţuiesc doar ca să îl fac să fie mai receptiv la criticile mele sau la cererile de schimbare. Chiar mai important, îmi doresc să fiu o persoană care echilibrează reacţiile critice automate cu aprecieri mai pozitive. Pozitivitatea creează pozitivitate şi cu cât îmi exprimam mai mult aprecierea faţă de Steve, cu atât mai mult o şi simţeam.

Voi sunteţi experţii într-o zi, a venit în biroul meu un bărbat care mi-a spus că încercase totul şi că nu mai ştia ce să facă pentru a-şi salva căsnicia. Bineînţeles că nu l-am crezut. L-am rugat să-mi spună trei lucruri concrete pe care le-ar putea face pentru a îmbunătăţi situaţia de acasă şi a ajunge la inima soţiei lui. A spus imediat: „Ei bine, i-aş putea găti mâncarea ei favorită, care să fie gata aranjată, la lumina lumânărilor, când se întoarce seara acasă. Aş putea propune să iau copiii la cumpărături sâmbăta viitoare, ca ea să poată avea o zi de odihnă. Şi aş putea s-o întreb cum se mai înţelege cu mama ei, în loc să-i spun că m-am săturat să o tot aud vorbind despre acest subiect". Toate erau idei excelente: lucruri mărunte, dar suficient de precise încât el să le realizeze cu uşurinţă, dacă dorea o

relaţie mai plină de iubire.

Revistele şi cărţile de autoajutorare sunt pline de sfaturi concrete despre cum să îţi faci partenerul să se simtă iubit şi apreciat. Nu aveţi nevoie de toate sfaturile acelea. Indiferent cât de mult s-a răcit o relaţie, oricât de nepregătiţi aţi pretinde că sunteţi, nu există niciun expert pe lumea asta care să ştie mai bine decât voi cum să ajungă la inima partenerului vostru. Dificil este să începeţi şi să vă ţineţi de treabă. Cu toţii avem tendinţa să ne concentrăm pe ceea ce alţii ne fac *nouă* sau pe ce nu fac *pentru noi*.

Dacă sentimentul predominant în conversaţiile cu un partener nu este atât de pozitiv pe cât v-aţi dori, iată tema pentru acasă: timp de două săptămâni, încercaţi să menţineţi raportul de 5 la 1 între formulările pozitive şi cele negative. Încercaţi să iniţiaţi voi remedierea situaţiei şi să răspundeţi la încercările celuilalt de a remedia relaţia. Experimentaţi comunicarea interesului, a generozităţii şi a iubirii prin metode nonverbale, pe lângă cuvinte şi limbaj. Puteţi face lucruri mărunte, precise, care să ajungă până la inima partenerului. Chiar şi cel mai mic pas în această direcţie vă va permite să vă cunoaşteţi mai bine şi să vă cunoaşteţi partenerul – o aventură care merită osteneala, fie că partenerul vă răspunde sau nu cu aceeaşi monedă.

Scopul declarat nu este acela de a polei cu o falsă strălucire o problemă existentă. Mai degrabă, scopul vostru ar trebui să fie de a vorbi într-un mod echilibrat, adresându-vă şi părţilor negative, şi celor pozitive din relaţia voastră. Puteţi folosi cuvinte şi acţiuni care să creeze un climat emoţional în care oamenii pot fi deschişi şi atenţi, se pot simţi respectaţi, apreciaţi şi ascultaţi, pot fi ei înşişi în orice condiţii şi pot da relaţiei cea mai bună şansă de reuşită. Critica constructivă şi căldura sufletească se condiţionează reciproc: fiecare creează premisele pentru cealaltă.

CAPITOLUL 11

Bărbaţi tăcuţi/femei furioase

Există un mit conform căruia bărbaţii sunt mai asertivi decât femeile, dar acest lucru nu este valabil în cazul relaţiilor intime. Mai degrabă „El nu vrea să vorbească despre asta" este cel mai întâlnit reproş printre femei. În vremurile de demult (adică înainte de feminism), terapeuţii de familie ofereau următoarea soluţie strategică la impasul „el nu vorbeşte/ea nu vrea să facă sex": soţia primea jetoane pe care i le dădea soţului, la schimb pentru, să zicem, 20 de minute de conversaţie. După ce soţul strângea un anumit număr de jetoane, el le putea da la schimb pentru o „partidă de *schtupping*" („raporturi sexuale", în idiş), cum spunea un coleg. Ea era mulţumită pentru că nevoile ei conversaţionale erau satisfăcute, iar el era mulţumit pentru că nevoile lui sexuale erau satisfăcute şi totul mergea ca uns în lumea lor. Din fericire, s-a renunţat la această „soluţie terapeutică". Totuşi dorinţa femeilor ca bărbaţii să se exprime mai mult încă ne sună cunoscut.

Se spune că bărbaţii rămân tăcuţi pentru că vor să îşi exercite astfel puterea asupra femeilor, dar eu nu cred că aşa stau lucrurile. Bărbaţii nu stau în camere pline de fum, având în faţă hărţi şi steguleţe, încercând să afle cum pot controla mai bine femeile prin intermediul cuvintelor sau al tăcerii. Bărbaţii aleg să nu vorbească pentru că nu ştiu cum să se facă auziţi, pentru că sunt convinşi că problemele se înrăutăţesc atunci când vorbeşti despre ele, pentru că se tem de conflicte şi de reproşuri sau că vor fi prinşi într-o conversaţie care se va dovedi teribil de neplăcută. Mulţi bărbaţi nu pot înţelege dimensiunea dominaţiei masculine pentru că ei nu se simt deloc dominanţi în sfera conversaţiilor private.

A gândi în trei

Bărbaţii suferă cea mai profundă pierdere a vocii în aşa-numitele *triunghiuri*, cum s-a întâmplat cu tatăl meu atunci când se simţea prins la mijloc între soţia şi mama lui, care doreau lucruri diferite de la el, mai ales că nu era

capabil să îşi asume o poziţie clară faţă de niciuna dintre ele. Fiecare familie are asemenea triunghiuri, care se perpetuează peste generaţii. Într-adevăr, operăm cu toţii în triunghiuri în cadrul cărora conflictul dintr-o relaţie se va extinde, în mod inevitabil, în alta, îngreunând sarcina de a-ţi dai seama ce problemă aparţine cărei relaţii şi cine cui trebuie să îi vorbească.

Cea mai bună modalitate de a explica cum funcţionează triunghiurile este să descrii unul.1 Iată cazul efortului impresionant al unui bărbat de a-şi găsi propria voce într-un triunghi relaţional dintr-o familie vitregă foarte complexă, dar în acelaşi timp cu nimic ieşită din comun. Chiar dacă nu aţi făcut niciodată parte dintr-o familie vitregă, lecţiile care se desprind din această relatare se aplică oricărei alte relaţii în care vă aflaţi.

PRINS LA MIJLOC

Când a venit la terapie, Bill era complet dezorientat şi demoralizat în urma recentei sale căsătorii cu Alice, a doua lui soţie. Totul mersese cum nu se poate mai bine în timpul perioadei de curtare, dar tensiunea din casă devenise de nesuportat. Alice se plângea întruna că Donna, fiica de 16 ani a lui Bill, este neglijentă, leneşă şi obraznică. Alice o învinuia pe mama Donnei, Carol, că nu se ocupase de viaţa socială a fiicei ei şi începuse să stabilească noi „reguli ale casei” şi să impună respectarea lor („Donna trebuie să-şi facă patul în fiecare dimineaţă şi să înceapă să dea o atenţie mai mare igienei personale!”).

Stilul abrupt de a prelua controlul al lui Alice era o reflexie a anxietăţii sale ridicate şi s-a dovedit prea puţin eficient. Era deranjată de fosta soţie a lui Bill, pe care o considera „o pacoste”. Alice nu numai că o detesta pe Carol, dar se simţea şi ameninţată de ea, aşa încât nu era capabilă să îl susţină pe Bill în eforturile lui de a fi un părinte responsabil pentru Donna, el fiind în postura de a îndeplini obligaţiile parentale împreună cu fosta lui soţie. Alice încerca totodată să o modeleze pe Donna conform propriilor idei şi valori despre cum trebuie trataţi

adolescenţii. În consecinţă, relaţia dintre mama vitregă şi fată se înrăutăţea.

Aceasta a fost imaginea pe care mi-am format-o după şedinţa cu Bill – un portret perfect care avea în prim-plan mama vitregă cea rea şi adolescenta dificilă. Daţi-mi însă voie să adaug că nici Alice, nici Donna nu erau „problema” în acea familie. O persoană nu creează de una singură tiparul la care participă toţi ceilalţi membri ai familiei. Alice pur şi simplu îşi gestiona anxietatea altfel decât Bill. Ea încerca să îi modeleze pe ceilalţi membri ai familiei concentrând asupra lor o atenţie critică şi dojenitoare, în timp ce Bill era un campion la distanţare. Neputinţa lui Bill de a adopta o poziţie clară în faţa Donnei şi a mamei acesteia punea o presiune suplimentară asupra relaţiei lui Alice cu ambele femei şi o arunca pe aceasta din urmă direct în rolul de „mamă vitregă rea”.

Mamele vitrege trebuie să facă faţă unor încercări cărora nici măcar un sfânt nu le-ar putea face faţă. Când Bill s-a recăsătorit, el se aştepta ca Alice să aibă grijă de fiica lui, pentru că, la urma urmei, asta „ar trebui să facă” o soţie. Pe de altă parte, Bill nu îşi exprimase niciodată vreo idee clară despre cum să fie crescută Donna şi se bazase întotdeauna pe prima lui soţie pentru creşterea şi educarea fiicei sale. Alice se grăbea să umple un gol pentru că Bill, la rândul lui, lăsase acest spaţiu gol care avea nevoie să fie umplut.

Teama de conflict

Deşi Bill nu era deloc de acord cu purtarea lui Alice, îi era foarte teamă să îşi exprime dezacordul. Suferise mult atunci când Carol îl părăsise şi nu mai dorea să treacă prin aceeaşi experienţă cu actuala lui soţie. În dorinţa lui disperată de a face mariajul să funcţioneze, se simţea de parcă ar fi umblat ca pe ace în preajma lui Alice. Vedea că fiica lui adolescentă, Donna, reacţionează negativ la încercările lui Alice de a o „controla”, dar lui însuşi îi lipsea încrederea necesară pentru a-şi pune fiica la punct atunci când era cazul. Atât Bill, cât şi Alice se lăsau purtaţi

de curentul puternic al rolurilor sociale de gen – el va câştiga bani, în timp ce ea va deveni o mamă la minut (adăugaţi un copil şi amestecaţi bine). Aranjamentul acesta nu avea cum să funcţioneze.

Când l-am văzut prima dată pe Bill, toate relaţiile lui de familie erau încordate la maximum. El nu mai ştia ce să facă şi ce poziţie să adopte faţă de cele trei femei importante din viaţa lui, care îşi transferau problemele emoţionale nerezolvate în relaţia cu el. Aşa funcţionează un triunghi în mod obişnuit. Bineînţeles, dacă vă aflaţi în exterior şi priviţi din această perspectivă, este mult mai uşor să vă manifestaţi empatia faţă de cel care se distanţează, fiindcă pare un tip de treabă şi asaltat din toate direcţiile, în loc să ţineţi partea celei care se plânge, care se întâmplă să joace rolul imposibil al mamei vitrege şi se simte cuprinsă de disperare.

Trebuie să adaug, ca un argument în favoarea lui Bill, că acesta a renunţat să o mai acuze pe Alice şi a început să se implice mai mult, ca prezenţă şi ca voce, în relaţiile de familie. Suferinţa lui şi teama că, dacă nu face nimic, noua căsătorie va eşua îl motivau să înceapă acest proces dificil. Uneori, oamenii îşi găsesc curajul de a comunica altfel numai atunci când durerea produsă de vechile obiceiuri devine insuportabilă.

Cum a ajuns la inima soţiei sale

Bill a învăţat să se exprime în moduri pe care nici nu şi le imaginase. În primul rând, a fost nevoie ca el să ajungă la inima lui Alice, să o facă să se simtă iubită, în siguranţă, respectată – o parte esenţială a mariajului lor. Se angajase trup şi suflet în sarcina de a construi o căsnicie reuşită, dar în casa lor plină de stres şi tensiune, el uita să facă exact lucrurile care ştia că l-ar apropia mai mult de Alice – cum ar fi să îi pregătească micul dejun preferat sau să o invite la film. Bill pierduse din vedere toate acele calităţi ale lui Alice care îl atrăseseră din prima clipă la ea şi încetase să le mai laude. Nu îşi mai exprima dragostea şi admiraţia pentru ea şi nici nu mai făcea acele

gesturi mărunte care o făceau să se simtă iubită, apreciată şi specială.

Lui Bill îi era greu să se concentreze asupra lucrurilor pozitive atunci când simţea că el şi fiica lui sunt principala sursă de nefericire din viaţa lui Alice. S-a ridicat însă la înălţimea situaţiei, arătându-i lui Alice că este iubită şi că, în ciuda tuturor conflictelor din familie, ea este bucuria vieţii lui. Bill a început să se asigure că petrec destul timp împreună, singuri.

Un alt mod în care Bill a făcut-o pe Alice să înţeleagă că este iubită a fost să creeze unui spaţiu protector în jurul căsniciei lor. Ca să reuşească acest lucru, a trebuit mai întâi să impună limite clare faţă de Carol. Când a început terapia, Bill îmi spunea, printre altele, că „nu poate să o facă pe Carol să închidă" atunci când ea îi telefona ca să îi povestească despre fiica lor. Neputinţa lui de a o întrerupe era doar un exemplu de situaţie în care tăcerea şi pasivitatea sa faţă de Carol se răsfrângeau asupra lui Alice. Aşa că a învăţat să îşi susţină punctul de vedere şi să dea replici precum: „Alice şi cu mine pregătim cina şi după aceea vom ieşi în oraş. Îmi pare rău, dar nu e tocmai momentul potrivit să vorbim. Îmi poţi spune la ce oră să te sun eu mâine?" Bill avusese nevoie să înţeleagă că modul negativ în care Alice se raporta la Carol avea o anumită legătură cu eşecul lui de a a-şi gestiona corect relaţia cu fosta soţie.

Grija faţă de fiica lui

A-şi găsi vocea ca tată a fost, probabil, cea mai dificilă încercare prin care a trecut Bill, pentru că Donna devenise o adolescentă dificilă, care avea replică pentru orice. Acest comportament avea, la rândul lui, motive întemeiate. Când Bill se căsătorise cu Alice, Donna îşi pierduse rolul privilegiat de înger păzitor, rol de care se bucurase atunci când ei doi îşi petreceau zilele împreună, cu excepţia weekendurilor, după ce părinţii ei divorţaseră, cu trei ani înainte. Acum Donna era prinsă la mijloc, între două femei care îşi îndeplineau rolul de părinte cu o

tenacitate competitivă, în timp ce tatăl ei nu încerca decât să se facă nevăzut. Aşa cum subliniază şi Betty Carter, o fiică adolescentă este susţinătoarea necondiţionată a mamei sale, în timp ce mama vitregă este ţinta firească a furiei fetei. Deşi Bill vorbea mereu despre felul în care Alice „preluase controlul", era la fel de adevărat că el lăsase în seama noii sale soţii responsabilitatea parentajului, în loc să se ocupe el de educaţia Donnei. Bill trebuia să înţeleagă că a o transforma pe Alice în „stăpâna casei" este cea mai sigură cale de a o pune în rolul mamei vitrege rele.

Spre deosebire de ideile foarte ferme ale lui Alice despre educarea unei adolescente, Bill se simţea confuz, nesigur şi ezita să adopte o poziţie în diverse chestiuni care priveau creşterea şi educarea fiicei lui. Înainte de a se căsători cu Alice, el se bazase pe Carol – şi acest lucru continuase chiar şi după divorţul de Carol – pentru orice detaliu cu privire la fiica sa. Nu îşi permisese niciodată să se gândească la faptul că ar putea avea o părere diferită. Însă acum, fiind prizonier al tensiunii dintre Alice şi Carol şi dintre Alice şi Donna, nu mai putea încerca să mulţumească pe toată lumea cedând în faţa lor.

În cursul terapiei, Bill a depus eforturi pentru a-şi clarifica propriile convingeri despre cum este mai bine să fie educată fiica lui. Acest lucru i-a permis să îşi exprime punctul de vedere faţă de Carol şi, totodată, să fie ferm în faţa lui Alice, atunci când era cazul. De exemplu, îi spunea: „Alice, ştiu cât de importantă este curăţenia pentru tine şi am de gând să discut cu Donna despre faptul că mereu întoarce bucătăria cu susul în jos. Nu îi voi mai permite să facă aşa ceva. Lasă-mă să încerc să o conving să fie mai ordonată. Dar până acum nu şi-a făcut patul niciodată, în camera ei a fost mereu dezordine, iar eu am rezolvat problema asta închizând pur şi simplu uşa. Nu cred că are rost să vă certaţi pentru aşa ceva, aşa că de data asta hai să trecem cu vederea".

Bill a învăţat să o disciplineze pe Donna şi să accepte

îndatoririle zilnice ale muncii de părinte. Nu putea să îi ceară lui Alice să dea înapoi, dacă el nu era pregătit să se implice. Aşa că Bill s-a asigurat că, dacă fiica lui are nevoie să ajungă dintr-un loc în altul, el va fi cel care îi asigură transportul, în loc să aştepte automat ca Alice să o facă. Bill a mai făcut-o pe fiica lui să înţeleagă că nu este obligatoriu să o *placă* pe Alice, dar că trebuie să o trateze cu respect – o regulă foarte importantă pentru Bill.

„Las-o baltă!”

Mai era necesar ca Bill să îi ceară lui Alice să înceteze să supraîncarce circuitele emoţionale cu negativismul ei despre Donna şi Carol („Nu mai suport felul în care se îmbracă Donna! De ce o lasă Carol să umble cu fustele acelea scurte şi cu pulovere aşa de strâmte?”). Dar Bill ezita să-i spună toate acestea lui Alice pentru că îi era teamă că un dezacord în această privinţă ar duce la o ceartă.

S-a ajuns la un punct de cotitură într-o dimineaţă, când Bill se pregătea să îi telefoneze fostei soţii, pentru a discuta problema alocaţiei pentru hainele fiicei lor. Era deja încordat, fiind convins că fosta soţie, Carol, îi cere mai mulţi bani decât Donna are nevoie şi se pregătea pentru o ceartă. Alice comenta de pe margine, destul de aprins, spunând că fosta lui soţie îl controlează şi că reuşește întotdeauna să îl manipuleze şi să o răsfeţe pe Donna. Bill a simţit că nu mai rezistă. S-a întors spre Alice şi a izbucnit:

— Las-o baltă, pentru numele lui Dumnezeu! în regulă, nu-ţi place Carol. Nici mie nu-mi place de ea. Dar e mama copilului meu, iar tu trebuie să iei lucrurile mai uşor, pentru că eu trebuie să colaborez cu ea şi deja merg ca pe ace!

Alice a ţipat şi ea la el:

— Încerci să-mi pui căluş! Şi eu fac parte din familia asta şi n-o să accept aşa ceva!

Bill era tentat să reacţioneze în modul lui obişnuit, distanţându-se şi evitând conflictul. Dar, spre marea lui

surpriză, de data asta nu a cedat şi a continuat conversaţia. I-a răspuns:

— Nu, Alice, nu vreau să-ţi pun căluş. Vreau să aud de la tine tot ce vrei să-mi spui despre Carol sau despre orice altceva. Dar nu mai pot suporta negativismul tău constant când e vorba de ea! Când tu insişti să o critici, îmi este *mai greu* să rezolv lucrurile, nu mai uşor.

Pentru că Bill a vorbit într-un moment tensionat, „abilităţile lui de comunicare” au lăsat de dorit. Cu siguranţă că nu ar fi ieşit nimic bun dacă el ar fi învinuit-o pe Alice că le acuză pe Carol şi pe Donna. Să acuzi acuzatorul nu ajută la nimic. Dar Bill spusese ce avea pe inimă, urmaşe un schimb aprins de replici, şi totuşi nimeni nu murise şi nici nu înaintase cerere de divorţ. Era un început bun.

Stabilind mai multe limite şi graniţe în timp, Bill a continuat să îi transmită lui Alice că ar trebui să îşi mai domolească negativismul inutil. Spunea lucruri precum: „Te rog, n-o mai critica pe Carol în faţa Donnei şi nu-ţi mai da ochii peste cap când Donna povesteşte ce a mai zis mama ei. Donna trebuie să aibă cea mai bună relaţie posibilă cu Carol. În plus, dacă o critici pe Carol, acest lucru te transformă pe tine în ţinta furiei ei, ceea ce nu e corect faţă de tine”.

Definirea atât de clară a limitelor şi a graniţelor era un comportament nou pentru Bill. Cu ajutorul terapiei, el a devenit tot mai capabil să îşi definească propria poziţie. A învăţat să-i spună lui Alice: „Uite, felul în care vorbeşti cu mine atunci când te enervezi mă blochează. Nu foloseşte la nimic. Nu vreau să te acuz, dar nu pot participa la o conversaţie în care mă simt legat de mâini şi de picioare. Aşa că haide să găsim un mod diferit de a discuta”. A continuat să-i spună lui Alice care sunt nevoile sale şi cum priveşte el reacţiile ei. („Aş vrea să nu mă mai critici şi să nu mă mai corectezi în public. Aş mai vrea să-mi transmiţi reproşurile tale pe scurt.

Mă simt copleşit când vorbeşti la nesfârşit.”) I-am

spus că merită o medalie pentru eforturile lui susţinute de a schimba modul în care interacţionează cu ceilalţi, atunci când toată viaţa tiparul lui comportamental presupusese să cedeze în faţa celorlalţi.

Bill a continuat să negocieze cu Alice responsabilităţile parentale. Îi spunea, de exemplu: „Alice, sunt atât de norocos că te-ai căsătorit cu mine! îmi pasă cu adevărat de tot ce-mi spui. Dar mi-e foarte greu să continui când tu preiei controlul şi îmi spui mereu cum ar trebui să fie rezolvate lucrurile. Ştiu că ai idei excelente despre parentaj şi vreau să le aud. Dar e la fel de adevărat că uneori vedem lucrurile diferit. *Eu* sunt tatăl Donnei şi trebuie să mă port cu ea într-un mod care mie mi se pare corect, chiar dacă mai fac şi greşeli”.

În acelaşi timp, eu o sprijineam pe Alice şi o ajutam să înţeleagă că, deşi toată lumea se aşteaptă ca femeile să aibă grijă de copii – chiar şi de copiii altora –, încercările mamelor vitrege de a prelua controlul se întorc, de obicei, împotriva lor. Acest lucru este cu atât mai adevărat atunci când o fiică adolescentă intră în scenă. În orice caz, nimeni nu poate intra într-o familie care are deja o istorie proprie şi să devină mamă într-o clipă. Alice a reuşit să rămână o vreme la periferia discuţiei, să renunţe la planurile ei de a avea o familie mare şi fericită şi să abandoneze ideea de a deveni un părinte pentru Donna. Dacă ea va reuşi în timp să dezvolte o relaţie parentală cu fiica vitregă (ceea ce de obicei se întâmplă în familiile vitrege cu copii mult mai mici), va fi un dar minunat, nu ceva de la sine înţeles. Dar eforturile lui Alice de a-şi găsi propria voce în noua ei familie vor eşua dacă ea se va încăpăţâna, în continuare, să facă imposibilul.

Consolidarea altor relaţii în sfârşit, dar nu în ultimul rând, l-am încurajat pe Bill să îşi consolideze legăturile din afara căsătoriei şi să deschidă noi subiecte de conversaţie cu prietenii şi membrii familiei. Avea nevoie de tot sprijinul pe care îl putea obţine, Căsnicia lui ar fi devenit o oală sub presiune dacă aceasta rămânea singurul lui punct de

interes. Mai mult, dacă Bill reuşea să îşi descopere vocea în relaţiile cu membrii familiei sale de origine, s-ar fi simţit mai sigur pe sine şi i-ar fi fost mai uşor să vorbească clar şi încrezător cu Alice, cu Donna şi Carol.

De exemplu, relaţia lui Bill cu mama lui văduvă era cordială, dar superficială, aşa că şi aici se lovea de provocarea apropierii şi de a vorbi sincer. Respectând rolurile de gen impuse de societate, Bill continua să lucreze atunci când mama lui venea în vizită, în timp ce sarcina de a o primi şi de a conversa cu ea cădea în grija lui Alice. L-am încurajat pe Bill să îşi ia câteva zile libere şi să aranjeze să petreacă un timp cu mama lui, doar ei doi. El aproape că nu îşi mai aducea aminte când ieşiseră împreună în oraş ultima dată. Bill nici măcar nu realizase că este treaba *lui* să discute şi să se ocupe de mama sa, nici cât de important ar fi fost pentru ea ca el să îşi întrerupă lucrul atunci când ea îl vizita.

Când vine vorba despre familia lor de origine, bărbaţii îmi spun de obicei că totul este în regulă*. În traducere liberă*: relaţia pare calmă, pentru că nu este foarte apropiată. I-am sugerat lui Bill să *discute* cu mama lui. El credea că deja o face, dar de fapt îi dezvăluia foarte puţine lucruri despre el. Era necesar să fie mai inventiv în privinţa întrebărilor pe care le adresa mamei lui, de vreme ce o întrebare cum ar fi „Ce mai faci, mamă?” nu smulgea mai mult decât răspunsul standard: „Destul de bine”.

Bill a făcut faţă provocării. Şi-a luat liber de la serviciu când mama lui a venit în vizită şi a început să-i pună întrebări precise despre trecutul ei, despre situaţia ei actuală şi despre aşteptările ei de viitor. Spre surpriza lui, ea de-abia aştepta să răspundă unor întrebări personale. Bill a întrebat-o despre tatăl lui, care murise când el avea 17 ani, şi şi-a exprimat interesul de a afla mai multe despre familie în ansamblul ei. A tratat-o pe mama lui ca şi cum ea putea să îi ofere ceva de valoare şi a descoperit că acest lucru este adevărat.

L-am încurajat călduros pe Bill să înceapă o

conversaţie cu mama lui despre divorţul de Carol. Înainte, Bill nu îi povestise nimic despre problemele lui din prima căsătorie, inclusiv despre cum el şi Carol ajunseseră să se distanţeze, fapt care, în cele din urmă, condusese la plecarea ei. Mama lui fusese foarte afectată de divorţ, dar nu se simţise niciodată liberă să îi pună întrebări sau să îşi exprime îngrijorarea. Bill a invitat-o la discuţie, întrebând-o cum reacţionase la veştile despre divorţul şi recăsătorirea lui şi dacă vede vreo problemă în momentul de faţă. I-a spus cât de importantă este ea pentru fiica lui şi cât de recunoscător este el că Donna o are drept bunică.

Înainte de a purta aceste discuţii, mama lui reacţionase destul de negativ faţă de Alice. Poate că negativismul ei fusese pus în mişcare de sentimentul că era, la rândul ei, neglijată de Bill, care iniţial se preocupase numai de noua lui familie şi apoi o lăsase pe Alice să relaţioneze cu mama lui. Este şi aceasta o modalitate prin care femeile direcţionează tensiunea cauzată de bărbaţii care ocupă apatic marginile unei relaţii, în loc să se implice cu adevărat în ea.

Nu există soluţii facile

Nu aş vrea să se înţeleagă că Bill şi-a susţinut asertivitatea şi abilităţile parentale, apoi s-a ocupat de problemele din familia de origine şi toţi au trăit fericiţi până la adânci bătrâneţi. Am avut şedinţe cu fiecare membru al familiei (inclusiv cu Alice, cu Donna şi cu Carol), împreună şi separat, timp de mai bine de un an, înainte ca situaţia lor familială să se stabilizeze şi să ajungă la o integrare confortabilă – care a fost, într-un final, facilitată de plecarea Donnei la facultate.

Ca partener senior al unei firme de avocatură, Bill nu avea nicio problemă dând directive clare la serviciu. Cu toate acestea, pentru o lungă perioadă de timp, lui Bill aproape că i se făcea rău fizic când trebuia să îşi exprime punctul de vedere sau să o contrazică pe Alice, deşi o iubea foarte mult. Ar fi putut să urmeze calea minimei rezistenţe şi să cedeze în faţa ei, pe termen nelimitat. Sau

ar fi putut alege să se mute în alt oraş şi să îşi lase fiica în grija lui Carol, ca o modalitate de a păstra liniştea şi pacea în noua lui familie. Taţii pierd adesea legătura cu copiii lor după divorţ sau recăsătorire, nu din lipsă de afecţiune, ci pentru că se simt neajutoraţi şi nu ştiu cum să reacţioneze faţă de ceilalţi adulţi importanţi din viaţa copilului lor. Dar Bill a ales calea cea mai puţin uşoară şi a învăţat să vorbească deschis cu toate persoanele importante din familie.

Divorţul şi recăsătorirea sunt etape extrem de provocatoare ale vieţii. Ele sunt prin definiţie un potenţial generator de competiţie, gelozie, conflicte de loialitate şi creează „străini" şi duşmani, atât în interiorul familiei, cât şi între familii. Povestea lui Bill ilustrează faptul că pentru bărbaţi, în rolurile lor de soţi şi taţi, este incredibil de greu să îşi definească o poziţie solidă şi responsabilă în păienjenişul invizibil al triunghiurilor vieţii de familie. Chiar şi în situaţii familiale mai puţin complexe, bărbaţii pot alege calea minimei rezistenţe, preferând tăcerea în defavoarea discuţiilor, pentru că „nu merită să te certi". Dar bărbaţii care aleg tăcerea în relaţia cu femeile din viaţa lor plătesc un preţ extrem de ridicat.

La fel se întâmplă şi cu femeile din viaţa acestora. Alice nu era „mama vitregă cea rea", iar Donna nu era „adolescenta dificilă". Alice şi Carol nu au devenit inamice pur şi simplu pentru că erau lipsite de maturitate. Fiecare membru al familiei era prins într-o reţea invizibilă de relaţii interpersonale, în care conduita fiecărei persoane crea o vibraţie ce se transmitea întregului sistem. Aşa funcţionează familiile. Când bărbaţii se fac nevăzuţi şi refuză să intre în ring, adesea femeile din viaţa lor sunt forţate să ducă lupta mai departe.

CAPITOLUL 12

E greu să accepţi critica

Critica, la fel ca viaţa, nu este întotdeauna dreaptă. Uneori, este chiar excesiv de nedreaptă sau, pur şi simplu, obositoare. Haideţi să analizăm încercarea prin care

trecem atunci când avem impresia că suntem atacaţi pe nedrept sau folosiţi drept cal de bătaie. Cum ne găsim vocea autentică atunci când noi suntem cei aflaţi într-o situaţie dificilă? Cum ne clarificăm punctul de vedere demn, cu fermitate, fără a deveni defensivi sau a ataca cealaltă persoană şi fără a ceda? Cum rămânem apropiaţi unul de celălalt, atunci când impulsul nostru este să ripostăm? Şi de ce am face-o?

MAME ŞI FIICE: *O RELAŢIE CRUCIALĂ*

Katherine m-a sunat pentru a-mi cere ajutorul, după ce încă se lupta să îşi revină în urma acuzaţiilor fiicei sale. Dee, care avea 26 de ani, o vizitase recent pe Katherine, cu ocazia sărbătorilor, iar în Ajunul Crăciunului o înfruntase punându-i în faţă o listă lungă de vechi nemulţumiri. Momentul nu fusese bine ales, iar mesajul lui Dee era devastator.

Dee o acuza pe Katherine că fusese o mamă egoistă şi preocupată numai de propria persoană, că era responsabilă pentru toate problemele pe care Dee le avea cu bărbaţii şi pentru atitudinea ei pesimistă în privinţa viitorului. Dee o mai acuza de faptul că tatăl ei începuse să bea după divorţul de Katherine, care se petrecuse când ea avea 9 ani. Dee a mai adăugat că ajunsese la această concluzie în urma şedinţelor de terapie, care de fapt erau plătite de Katherine.

Când am întâlnit-o pe Katherine pentru prima dată, mi-a spus că, de la acea confruntare plină de furie, mama şi fiica nu mai avuseseră nicio interacţiune. Ea nu avea de gând să reia contactul, pentru că o aştepta pe Dee să îşi ceară scuze pentru „atacul perfid”.

CÂTEVA CUVINTE DESPRE ÎNVINUIREA MAMELOR

Dacă vă identificaţi cu Katherine, v-ar putea fi de folos să aflaţi că, mai devreme sau mai târziu, multe fiice îşi învinuiesc mamele. Mamele poartă adesea întreaga greutate a furiei care are ca obiect ambii părinţi, pentru că fetele aşteaptă prea mult de la mamele lor şi prea puţin de la taţi. De asemenea, se întâmplă mai rar ca mamele să

dispară în neant, aşa că, prin urmare, ele devin o ţintă „uşoară” pentru atacuri.

A arunca vina asupra mamelor este un obicei care încă face ravagii în cultura noastră, iar acest obicei prost se strecoară în cele mai ascunse colţuri ale vieţii de familie. Mamele sunt considerate responsabile nu doar pentru propria conduită (ceea ce e just), ci şi pentru cea a propriilor copii, pe care o pot influenţa, dar asupra căreia nu deţin controlul absolut. Mamele sunt învinuite (şi se învinuiesc singure) pentru orice problemă familială. Multe dintre ele intră în defensivă chiar înainte de a fi atacate. Katherine nu era o excepţie.

Dar iată care este adevărul: atunci când este vorba despre familie, unele reproşuri sunt justificate, pentru că nu putem să avem dreptate sau să acţionăm corect tot timpul – nici măcar în marea majoritate a timpului. Numai după ce suntem capabile să ascultăm învinuirile fiicelor noastre şi furia lor şi ne manifestăm disponibilitatea de a-ne cere scuze pentru suferinţa produsă şi pentru greşelile inerente din viaţa fiecărui părinte ne putem aştepta să fim ascultate cu adevărat. Trebuie să fim capabile să ascultăm înainte de a ne transmite propriul mesaj. Este un sfat bun pentru orice relaţie.

Angajamentul de a asculta înainte de toate nu presupune cantonarea într-o atitudine de frustrare silenţioasă. Este evident că trebuie să existe limite. Katherine ar fi putut spune, de exemplu: „Dee, ce îmi spui tu este foarte important. Dar e Ajunul Crăciunului şi mi-e greu să continuăm acum această conversaţie. Hai să aşteptăm până după Crăciun şi atunci vei avea întreaga mea atenţie”.

Nu ar trebui nici să tolerăm lipsa de respect. Ne-am putea păstra calmul la prima izbucnire, dar din descrierea lui Katherine am înţeles că Dee depăşise orice limită a bunului-simţ. Katherine ar fi putut, aşadar, să-i spună: „Dee, te iubesc, dar n-am de gând să stau să ascult cum ţipi la mine sau cum mă insulţi”. Când continuăm să

tolerăm lipsa de respect, indiferent de relaţie, distrugem de fapt stima de sine a ambelor părţi. Dacă însă cerem întreruperea conversaţiei, putem relua discuţia cu cealaltă persoană atunci când vom fi calmi şi capabili să ascultăm înainte de a vorbi.

Cum ne asigurăm că vom gândi limpede în momentul în care suntem criticaţi şi acuzaţi? Nu putem face asta. Ceea ce s-a întâmplat cu Katherine şi Dee a fost o dispută care a scăpat de sub control şi în care nimeni nu asculta pe nimeni – şi este normal să se mai întâmple. Felul în care se desfăşoară lucrurile începând cu acel moment este de maximă importanţă şi, de asemenea, contează modul în care Katherine îi va răspunde fiicei ei (prin cuvinte sau cu tăcere), ceea ce înseamnă că va calma tensiunea sau va pune paie pe foc. Evident, şi mama, şi fiica au de câştigat sau de pierdut, în ambele variante.

Elogiul gândirii raţionale

Katherine încă tremura de furie atunci când ne-am întâlnit. Distanţa pe care o luase faţă de fiica ei era explicabilă. Se simţea depăşită de situaţie, copleşită de vinovăţie şi avea nevoie să se autoprotejeze. Încercarea de a continua conversaţia ar fi fost o greşeală, înainte ca ea să devină capabilă să suporte presiunea. Nimeni nu gândeşte limpede în mijlocul unei tornade.

Din acest motiv, i-am pus lui Katherine întrebări care să o ajute să aşeze conflictul cu fiica ei într-un context mai amplu. În ce fel relaţia dintre Katherine şi fiica ei era similară, şi totuşi diferită faţă de relaţia cu propria mamă? Cât de multe ştia Katherine despre relaţia mamei ei cu mama *acesteia*? Existase oare un tipar de conflict şi de distanţare între părinţii şi copiii din generaţiile anterioare?

Ce altceva ce se întâmplase sau se întâmpla în viaţa fiicei ei sau în viaţa familiei extinse ar fi putut să crească anxietatea lui Dee în preajma vizitei pe care i-o făcuse lui Katherine? Cum reacţionase Dee la divorţul părinţilor ei şi cum se schimbase, în timp, concepţia ei de atunci? Cât de mult discutase Dee despre divorţ cu fiecare dintre părinţi,

pentru a ajunge să înţeleagă separarea dintre ei? Ce fel de conversaţii iniţiase Katherine cu fiica ei despre evenimente dureroase din trecut?

O analiză sumară a interacţiunilor dintre generaţii a scos în evidenţă faptul că mamele şi fiicele nu o duseseră prea bine în familia lor. Mama şi bunica lui Katherine, de exemplu, nu îşi vorbiseră timp de opt ani, după o ceartă care avusese loc la puţin timp după moartea bunicului lui Katherine. Relaţia lui Katherine cu propria mamă era mai calmă, dar nu erau apropiate.

A avea o voce autentică solicită să ne gândim cum vrem să ne gestionăm o anumită relaţie, astfel încât, pe de o parte, să nu repetăm automat tipare de comportament familial, iar pe de altă parte să nu ne răzvrătim într-un mod absurd împotriva aceloraşi. Distanţa şi ruperea legăturilor era un tipar pe care Katherine dorea să-l urmeze? Voia ea să transmită acest mesaj fiicei sale? Care erau valorile şi credinţele lui Katherine cu privire la cum voia ea să fie ca mamă (şi soră, fiică, nepoată, mătuşă, verişoară)? Avea ea oare în minte o imagine clară despre cum va arăta relaţia ei cu Dee peste cinci ani?

Legături reluate

La câteva săptămâni după primele şedinţe de terapie, Katherine a început şedinţa spunându-mi: „Mă tem că-mi pierd fiica. Ce pot face?” în timp ce trecea în revistă opţiunile, şi-a dat seama că impulsul ei de a ridica telefonul ar putea provoca un conflict deschis. În schimb, a hotărât să-i scrie lui Dee un mesaj.

Ca avocat, Katherine era foarte atentă la detalii, aşa că nu îi stătea în fire să fie concisă. Primul ei impuls a fost să îşi construiască apărarea – dar ar fi fost un pas în direcţia greşită, din moment ce îşi dorea să atenueze tensiunea, nu să o crească. Katherine a decis, în cele din urmă, să cumpere o felicitare în care a scris un mesaj scurt, pentru a încerca marea cu degetul.

Dragă Dee.

Ce mai faci? Mi-a fost greu să iau legătura cu tine

după vizita ta. Ştiu că a fost dureros pentru amândouă. Am încercat să mă gândesc cât mai obiectiv posibil la lucrurile pe care mi le-ai spus. E greu, pentru că simt nevoia să mă apăr atunci când sunt criticată. Dar o să mai încerc. Mă gândesc la tine.

Cu dragoste, mama

Dee nu a răspuns mesajului lui Katherine sau, mai bine zis, i-a răspuns prin tăcere. Pentru Kaherine, era important să înţeleagă tăcerea lui Dee ca pe o *informaţie* despre nivelul ei de anxietate şi tensiune şi să nu o ia personal. Totodată, trebuia să îşi reamintească faptul că, în relaţiile de familie, o schimbare de substanţă este un proces lent, care nu reuşește din prima încercare.

Nu renunţaţi

Cam la zece zile după ce i-a trimis primul mesaj, Katherine i-a scris din nou lui Dee. Eu îi sugerasem să îi telefoneze, dar nu se simţea pregătită să o facă. Era înţelept să ia în considerare dacă putea suporta nivelul ridicat de anxietate. Scrisoarea ei suna în felul următor:

Dragă Dee.

Stau aşezată aici» pe canapeaua roşie, şi mă întreb ce mai faci. Eu mă gândesc mereu la tine, de la ultima ta vizită. Îmi pare rău că lucrurile sunt atât de tensionate între noi. Judecând după tăcerea ta, presupun că ai nevoie de mai mult timp ca să te regăseşti.

Apreciez curajul de a-ţi fi exteriorizat sentimentele faţă de mine într-un mod atât de direct. Vreau să avem o relaţie în care să putem discuta deschis despre orice.

După vizita ta, m-am gândit mai mult la relaţia mea cu mama. Niciodată n-am fost în stare să-i spun de ce eram furioasă pe ea şi niciodată nu am înfruntat-o. Asta a făcut ca lucrurile să meargă bine între noi, dar era o relaţie superficială. Poate că de aceea am fost atât de nepregătită să fac faţă conflictului dintre noi două.

Mama mi-a spus odată că ea şi mama ei se certau tot timpul. Din relatările bunicii tale, relaţia lor a fost un război continuu, iar la un moment dat nu şi-au mai vorbit

timp de opt ani, după ce a murit bunicul meu. Aşa că ea şi cu mine am reacţionat la acea istorie de familie făcând exact opusul şi nelăsând să apară nicio neînţelegere între noi.

Gândindu-mă acum la toate tiparele acestea de comportament dintre mamele şi fiicele din familia noastră, îmi dau seama cât de mult îmi doresc ca tu şi cu mine să avem o altfel de relaţie. M-am gândit şi la alţi oameni din familia noastră care nu îşi vorbesc. Nu-mi pot imagina nimic mai dureros decât ca asta să ni se întâmple şi nouă. Aşa că hai să încercăm din nou, când vei fi gata, iar eu voi face tot posibilul să te ascult.

Cu dragoste, mama.

Această scrisoare bine gândită ilustrează perfect principiile bunelor practici în familie. Katherine s-a concentrat numai asupra propriei persoane. Nu a cerut şi nu a pretins să primească un anumit răspuns de la fiica ei. A extins perspectiva asupra chestiunii mamă-fiică. S-a pronunţat pentru păstrarea relaţiilor, fără a deveni moralizatoare. Nu a supraîncărcat circuitele cu o scrisoare prea lungă. Nu a forţat contactul înainte ca Dee să fie pregătită.

Dee i-a răspuns lui Katherine, chiar dacă foarte pe scurt. I-a scris: „Mulţumesc pentru scrisoare. Acum sunt foarte ocupată cu notarea tezelor. Îţi voi scrie când pot”. Aceste trei propoziţii au fost un semnal important că Dee nu menţinuse rigid o poziţie aflată în afara negocierii. Curând după aceea, mama şi fiica au început din nou să îşi vorbească.

Când Katherine a început terapia, era hotărâtă să nu reia legătura cu fiica ei până când Dee nu îşi cerea scuze. Ar fi fost un lucru bun ca Dee să-şi ceară scuze şi să-şi justifice lipsa de politeţe, dar era un scenariu destul de improbabil. În plus, lipsa de politeţe a lui Dee era mai puţin importantă decât faptul că, în sfârşit, îşi adunase curajul şi îşi întrebase mama despre divorţ şi despre urmările acestuia. Dacă Katherine ar fi rămas fixată pe

ideea că fiica ei trebuia să fie prima care acţionează, nu s-ar fi schimbat nimic în relaţia lor. De fapt, dacă vreţi o reţetă pentru eşecul oricărei relaţii importante, încăpăţânaţi-vă şi refuzaţi să vă schimbaţi *până când* cealaltă persoană se schimbă prima.

A asculta altfel

Katherine ar fi preferat să evite următorul pas. La un moment dat, când era calmă, a avut iniţiativa de a relua conversaţia spinoasă, cu intenţia de a înţelege mai bine furia lui Dee. Katherine a întrebat: „Dee, poţi să-mi spui cum anume te-a afectat divorţul meu de tatăl tău?”, „Care a fost cel mai greu lucru pentru tine atunci? Dar acum?”, „De Crăciun mi-ai spus că te-am ignorat în perioada divorţului. Poţi să-mi spui ce amintiri ai din acea perioadă?”

Avem tendinţa firească să ne apărăm atunci când un membru al familiei începe să ne critice. Ascultăm doar pentru a respinge sau a corecta ceea ce considerăm greşit sau nedrept în afirmaţiile lui/ei. Uneori, trebuie să luăm în mod conştient decizia de a asculta *altfel*, de a *nu face altceva* decât să încercăm să fim atenţi la detalii şi să punem întrebări care să ne permită să înţelegem ce s-a întâmplat cu persoana respectivă. Ne putem păstra replica pentru viitoarea conversaţie.

Nu toată lumea poate proceda aşa. Este dificil să asculţi relatarea suferinţei cuiva când acea persoană te acuză că eşti sursa acestei suferinţe. Suntem predispuşi să sesizăm automat cea mai mică inexactitate, exagerare sau distorsiune. A asculta cu inima deschisă, pentru a-l înţelege pe celălalt, presupune a avea un scop bine definit, cere angajament şi practică. Este un exerciţiu spiritual în cel mai bun sens al cuvântului.

Identificaţi aspectele cu care puteţi fi de acord

Următorul pas pentru Katherine a fost să îşi ceară scuze pentru propria vină în conflictul cu Dee, pentru acea parte pe care o înţelegea sau cu care era de acord. Dacă doar 2% din ce spusese Dee avea sens pentru ea, atunci

măcar acele două procente să le valideze.

Dee o acuzase pe mama ei de „neglijenţă egoistă”, mai ales în anii de dinainte şi de după divorţ. Dee nu avea nicio idee despre ce trebuise să îndure mama ei în acea perioadă de criză. Katherine aproape că trecuse printr-o depresie după divorţ şi fusese extenuată fizic din cauza eforturilor de a supravieţui din punct de vedere financiar. Credea că făcuse tot ce putea, deşi în acelaşi timp îşi dădea seama că nu îi mai acordase suficientă atenţie lui Dee. După ce s-a concentrat asupra sentimentelor lui Dee, Katherine a devenit capabilă să exprime empatie faţă de experienţa traumatizantă a fiicei sale, iar apoi şi-a făcut curaj să-i spună lui Dee cât de rău îi pare că nu fusese mai mult alături de ea în acea perioadă dificilă.

A defini diferenţele dintre noi

Care dintre lucrurile pe care Dee i le spusese lui Katherine erau, în opinia ei, greşite, nedrepte sau pur şi simplu nerealiste? Poate că pe unele Katherine le-ar fi putut ignora. Nu este necesar să corectăm fiecare nedreptate. Dar unele dintre acuzaţiile fiicei ei rămăseseră în mintea lui Katherine şi trebuia să le răspundă. A făcut primul pas spre rezolvarea neînţelegerilor într-o scrisoare care avea un ton jovial şi care includea următoarele trei paragrafe:

Dee, m-am gândit mai mult la ultima noastră conversaţie. Acum îmi dau mult mai bine seama cât de dureros a fost divorţul pentru tine şi cât de mult te-a afectat. Suferinţa mea era atunci atât de mare, încât nu ţi-am acordat suficientă atenţie. Aşa cum ţi-am spus, îmi pare foarte rău. Dacă m-aş putea întoarce în timp, aş încerca să fac o treabă mai bună şi să fiu mai mult alături de tine. Nu aş fi putut rămâne cu tatăl tău, aşa cum îţi doreai tu, dar aş fi putut gestiona situaţia mai bine.

Iată unde începem să avem păreri diferite: nu cred că sunt responsabilă pentru alegerile tale proaste în materie de bărbaţi şi pentru pesimismul tău în legătură cu o eventuală o căsnicie fericită. Nu mă îndoiesc că în trecut

am făcut unele lucruri care au contribuit la problemele tale. Dar nu îmi asum responsabilitatea pentru deciziile pe care le iei ca adult. Am mai multă încredere în tine şi mai multă speranţă pentru viitoarele tale relaţii decât ai tu însăţi în acest moment, în plus, nu îmi pot asuma răspunderea pentru faptul că tatăl tău a început să bea după divorţul nostru. După cum bine ştii, când oamenii divorţează, au perspective diferite asupra situaţiei reale. Şi totuşi, indiferent ce s-a întâmplat între mine şi tatăl tău, eu răspund pentru faptele mele, nu pentru ale lui. Era şi el adult, iar mie îmi pare rău doar că nu a cerut ajutorul de care avea nevoie.

Ştiu că, probabil, avem perspective diferite şi sper că putem fi sincere cu privire la neînţelegerile noastre. De-abia aştept să te văd în vacanţa de primăvară.

Cu dragoste.

Mama

Ceea ce începuse ca o criză şi ar fi putut avea drept rezultat o altă tăcere de opt ani devenise o oportunitate ca atât Dee, cât şi Katherine să înveţe mai mult despre sine şi una despre cealaltă. În plus, fiecare dintre cele două femei a ieşit din acest conflict deţinând o voce mai puternică şi mai plină de încredere.

TERMINAŢI CU INSULTELE!

O femeie care mi-a scris la revista *New Woman* avea o dilemă referitoare la felul în care trebuia să răspundă reproşurilor constante din partea soţului ei. Dilema ei ne aduce aminte că acceptarea criticilor nu este acelaşi lucru cu tolerarea insultelor. Ea mi-a scris:

Aş vrea să ştiu ce aţi face dacă aţi avea un soţ ca al meu, care îmi tot repetă că sunt grasă şi că asta îl scoate din minţi? Am luat în greutate aproape zece kilograme după ce am împlinit 40 de ani, anul trecut, şi m-am săturat să-i ascult înţepăturile şi reproşurile.

Aici se pot identifica două încercări de a ne găsi vocea autentică. Femeia respectivă trebuie să îi transmită clar soţului că nu va tolera grosolănia, că lipsa de respect

nu e acceptabilă. Cu toate acestea, ea trebuie să menţină liniile de conversaţie deschise, fie că este vorba despre greutatea ei sau despre orice altceva şi să îşi exprime disponibilitatea de a continua dialogul.

Dacă aş fi în locul acelei femei, aş începe prin a spune: „Mi-e greu să vorbesc cu tine despre greutatea mea când simt că îţi baţi joc de mine sau că mă insulţi. Dar vreau să aud părerea ta”. I-aş pune întrebări ca să aflu mai multe despre emoţiile lui şi asocierile pe care le face. Ce anume îl deranjează la corpul meu? Se simte jenat din cauza mea? Faptul că am luat în greutate îl determină să nu mă mai găsească atrăgătoare în pat? Este îngrijorat pentru sănătatea mea? în copilăria lui, cine erau oamenii graşi din familia sa? Cum se purtau el şi alţii cu acele persoane? Aş fi sincer interesată să îi aud opiniile, recunoscând totodată faptul că greutatea mea poate fi o problemă sensibilă pentru amândoi.

Deşi nu aş tolera insultele, aş încerca să nu îl pedepsesc pentru onestitatea lui, pentru că nu aş vrea ca el să îşi ascundă emoţiile reale şi suferinţa adevărată. Aş încerca să îl ascult fără să intru în defensivă. Aş fi şi eu sinceră. I-aş putea spune: „Ştii, greutatea mea mă deranjează şi pe mine şi mi-e greu să fac ceva în legătură cu asta”; sau: „Uite de ce cred eu că m-am îngrăşat. Ce părere ai?”; sau „Asta e dimensiunea mea şi mă simt bine aşa”.

Dar dacă soţul meu ar continua să mă critice pentru kilogramele în plus sau să-mi spună că sunt grasă, i-aş spune, probabil, să înceteze cu reproşurile. Probabil că aş reuși să o fac folosind o combinaţie între zeflemea şi umor, alături de o serie de explicaţii mai serioase, făcându-l să înţeleagă că remarcile lui mă rănesc şi nu mă ajută deloc. Dacă scopul meu ar fi să slăbesc, i-aş spune direct ce ar putea face ca să mă susţină în efortul meu de a slăbi şi ce fel de comentarii mi-ar îngreuna eforturile.

Dacă ar continua cu împunsăturile critice chiar şi în acest caz, aş duce conversaţia la următorul nivel. Aş alege

un moment în care suntem apropiaţi şi în care nu aş fi absolut deloc furioasă. I-aş spune: „Nu reuşesc să te înţeleg. Ţi-am spus de multe ori că mă jigneşti dacă te legi de greutatea mea. Şi totuşi, continui să o faci. Oare nu mă *crezi* atunci când îţi spun că mă doare atitudinea ta şi că ea nu ajută cu nimic? Sau mă crezi, dar continui să o faci? Ajută-mă să înţeleg”. L-aş face să conştientizeze că, deşi fireşte că are dreptul la propriile emoţii, nu ar trebui să şi le exprime în detrimentul propriilor mele emoţii. Aş vorbi cu el cu cea mai mare plăcere despre greutatea mea, dacă m-ar aborda cu empatie şi respect. Dar dacă comentariile lui critice ar fi în continuare jignitoare sau inutile, atunci aş pune piciorul în prag. Pur şi simplu nu aş mai permite ca situaţia să continue. Anumite modalităţi de adresare nici măcar nu merită să fie numite conversaţii şi este mai bine să refuzaţi să intraţi în asemenea schimburi verbale – indiferent dacă o faceţi ferm sau afectuos.

Zece sfaturi despre ce să faceţi şi ce să nu faceţi

Am acordat recent un interviu unei reviste pentru femei, tema fiind reacţiile la critici. Am propus următoarele sfaturi care sunt bine de ţinut minte dacă sunteţi ţinta unor critici:

1. Ascultaţi cu atenţie persoana care vă critică, fără a vă plănui replica.

2. Puneţi întrebări despre orice nu înţelegeţi.

3. Evitaţi să intraţi în defensivă. Nu ascultaţi doar ca să vă certaţi sau ca să combateţi un punct de vedere. În schimb, ascultaţi până când găsiţi un aspect cu care sunteţi de acord, chiar dacă este înconjurat de exagerări şi de inexactităţi.

4. Mai întâi cereţi-vă scuze pentru acel aspect.

5. Nu criticaţi niciodată o persoană care vă critică. Ar putea veni o vreme când vă veţi exprima şi voi motivele de insatisfacţie, dar acum, când cealaltă persoană a avut iniţiativa de a-şi exprima propriile nemulţumiri, nu este momentul potrivit.

6. Păstraţi-vă calmul. Nu reacţionaţi deloc şi adoptaţi

o conduită reţinută când vorbiţi cu cealaltă persoană. Anxietatea şi intensitatea emoţională sunt forţele din spatele tiparelor disfuncţionale.

7. Spuneţi clar atunci când aveţi o părere diferită de a celuilalt („Nu sunt de acord cu asta…”) numai când sunteţi siguri că puteţi să vă exprimaţi fără să îl criticaţi, să îl acuzaţi sau să îl insultaţi pe cel care vă critică.

8. Întrerupeţi o conversaţie inutilă care se desfăşoară în detrimentul vostru. Este în regulă să spuneţi: „Am nevoie de timp ca să mă gândesc la cuvintele tale. Haide să stabilim o altă dată ca să discutăm”; sau: „Mă simt umilit (a) când îmi vorbeşti în felul acesta. Mă afectează”; sau: „Am nevoie să critici câte un lucru pe rând. Când începi să aminteşti diverse lucruri din trecut, mă blochez şi nu mai pot asculta”.

9. Răspundeţi problemelor importante şi lăsaţi restul deoparte.

10. Când sunteţi copleşiţi de emoţii puternice, amintiţi-vă de reversul unei vechi maxime: „Nu acţiona la întâmplare. Stai pe loc!”

Nimănui nu îi place să fie criticat, dar putem învăţa multe dintr-o asemenea încercare. Ne putem antrena capacitatea de a asculta altfel, de a pune întrebări, de a ne regla intensitatea emoţională, de a ne îndrepta spre o persoană, în loc să ne îndepărtăm de ea. Ne putem cere scuze pentru acea parte din critica primită cu care suntem de acord şi putem răspunde punctual cu privire la diferenţele noastre de opinii. După cum ilustrează povestea lui Katherine şi a lui Dee, scuzele rostite din inimă pot vindeca şi repara o relaţie.

Ajută şi dacă ne amintim că, de obicei, celelalte persoane nu ne critică având intenţia de a ne face rău. Oamenii ne critică mai degrabă pentru aceleaşi motive pentru care îi criticăm şi noi pe ei. Vor să ne ajute, să contribuie la progresul nostru. Sau poate că avem o trăsătură sau o conduită care îi deranjează şi care ne afectează relaţia, şi atunci ei simt nevoia să discute cu noi

despre asta. Poate sunt convinşi că relaţia nu poate avansa dacă nu ne reevaluăm comportamentul şi nu ne cerem scuze.

Uneori, reproşurile celeilalte persoane au mai mult de-a face cu persoana respectivă şi prea puţin de-a face cu noi. Poate că respectivul este anxios şi are o zi proastă. În asemenea împrejurări, ar fi mai bine să ne menţinem calmul şi să ne abţinem de la judecăţi negative şi de la a acorda problemei mai multă importanţă decât merită. O situaţie mai dificilă apare când alţii se concentrează obsesiv asupra noastră într-un mod negativ, autoritar şi dezaprobator, ca în exemplul soţului care făcea mereu comentarii despre greutatea soţiei lui. Am ascultat deja tot ce au avut de spus ceilalţi, aşa că, în acest caz, provocarea o reprezintă decizia de a înceta să mai ascultăm. Mai degrabă este necesar să spunem „Destul!”, fără a îngropa un subiect important. Trebuie să îi spunem interlocutorului să îşi tempereze tonul şi să caute o altă modalitate de a discuta cu noi, aşa cum a procedat Bill (Capitolul 11) cu soţia lui, Alice.

În anumite cazuri, noi suntem cei care au ceva de reproşat şi care vor să fie ascultaţi de cealaltă persoană. Poate că simţim nevoia profundă de a ni se cere iertare, de a primi o justificare din partea unei persoane importante din viaţa noastră. Haideţi să aruncăm o privire asupra problemei scuzelor şi a oamenilor care pot sau nu să le dea glas.

CAPITOLUL 13

Să-mi cer scuze? *Nu spera prea mult*

Am fost mai demult martora unui moment emoţionant dintre o mamă şi o fiică. Eram terapeuta lui Letty, care îşi invitase fiica de 24 de ani, Kim, să ni se alăture pentru o şedinţă. Kim o evitase în ultima vreme. Cu siguranţă că ceva se întâmplase, dar Kim refuza să discute despre acel lucru.

Când Kim avea 12 ani, tatăl ei intrase noaptea, timp de câteva săptămâni, în dormitorul ei şi o molestase.

Mama lui Kim nu şi-a dat seama atunci, dar după ce faptele au ieşit la suprafaţă, a reacţionat în mod corect şi întreaga familie a început să facă terapie. Tatăl lui Kim murise recent, în urma unui atac de cord, iar moartea lui a redeschis răni vechi, reactivând inclusiv furia ei enormă.

Când Letty a invitat-o pe Kim să ni se alăture pentru o şedinţă de terapie, aceasta a refuzat. Câteva săptămâni mai târziu însă, a acceptat să vină, dar o singură dată. Când am întrebat-o pe Kim cum se simte după moartea tatălui ei, ea s-a lansat instantaneu într-un atac teribil la adresa lui Letty. Deşi din punct de vedere profesional sunt pregătită pentru a fi o prezenţă calmă într-un spaţiu emoţional intens, chiar şi eu am devenit anxioasă asistând la furia explozivă a lui Kim, care era îndreptată nu împotriva tatălui ei mort, ci împotriva mamei ei. La un nivel pur emoţional, Kim o învinuia pe Letty pentru comportarea tatălui ei. Ea localizase „trădarea" din familie în relaţia dintre mamă şi fiică, un lucru deloc neobişnuit în cazul fiicelor.

Eram gata să intervin, când Letty şi-a tras scaunul mai aproape de al lui Kim. Am crezut că avea de gând să-i strige fiicei sale: „Cum îndrăzneşti să-mi spui asta! Cum poţi să mă acuzi pe mine pentru ce a făcut tatăl tău! Cum aş fi putut şti ce se întâmpla?"

Letty însă s-a întors spre fiica sa, fiind deplin prezentă faţă de aceasta: „Îmi pare atât de rău, Kim. Îmi pare rău că n-am ştiut, îmi pare rău că n-am putut să te protejez. Îmi pare rău că un lucru atât de oribil s-a întâmplat în familia noastră. Îmi pare rău că nu te-ai simţit suficient de în siguranţă ca să-mi spui adevărul". Apoi a început să plângă. Kim a luat-o în braţe şi au plâns împreună.

Nu-mi dau seama cum a reuşit Letty să fie prezentă pentru fiica ei într-un mod excepţional de deschis, de lipsit de defensivă. Letty nu şi-a exprimat părerea de rău pentru că ar fi crezut că a fost vina ei sau pentru că fusese o mamă rea. Se exprimase cât se poate de clar faţă de Kim

în această privinţă, cu ocazia şedinţelor anterioare de terapie familială care vizaseră abuzul sexual. Dar acum, în faţa unui atac atât de visceral şi de devastator, a ascultat cu mare atenţie vorbele fiicei sale şi i-a oferit acesteia toată dragostea. Regretul ei pentru că făcuse parte din această istorie dureroasă venea din adâncul inimii şi avea o imensă putere de vindecare, atât pentru ea, cât şi pentru fiica ei.

Scuzele lui Letty erau vindecătoare mai ales pentru că nu erau urmate de post-scriptumuri. Ea nu a spus: „Îmi pare rău, dar trebuie să înţelegi că eu nu am ştiut ce se întâmpla”; nici: „Îmi pare rău, dar tatăl tău era un om slab şi nu cred că s-a putut abţine”. Nu a spus nici: „Îmi pare rău, dar aş vrea să trecem peste asta şi să mergem înainte”. Nici măcar nu a zis: „Îmi pare rău şi sper că mă vei ierta”. Bineînţeles că Letty speră să primească iertarea lui Kim. Dar atunci când ne cerem scuze în mod sincer, nu îi cerem celeilalte persoan*e să facă* nimic, nici măcar să ierte.

„*REFUZ SĂ SPUN «ÎMI PARE RĂU»*”.

Letty şi-a cerut scuze pentru acţiuni pe care nu le putea controla. Spre deosebire de ea, mulţi oameni nu pot cere iertare nici măcar atunci când – sau mai ales atunci când – ei sunt de vină. Poate că simt nevoia disperată de a-şi ţine în frâu sentimentele de vinovăţie sau de a menţine o faţadă de inocenţă şi bunătate, pentru a-i convinge pe alţii şi a se încuraja singuri. Poate consideră că, dacă îşi recunosc greşeala şi faptele, vor deveni permanent vulnerabili la durerea şi acuzaţiile celorlalţi.

Din nenumărate motive, unii oameni nu-şi vor cere scuze niciodată. Copiii care au fost mereu acuzaţi, învinuiţi şi criticaţi în perioada copilăriei au, ca adulţi, o mare problemă cu a-şi cere scuze. Or, dacă adulţii din familia noastră nu şi-au cerut scuze atunci când ar fi trebuit să o facă, ni se poate părea dificil să creăm un tipar nou pentru noi înşine.

Uneori, scuzele sunt o problemă prea mare pentru

unele familii. Un bărbat pe care l-am avut ca pacient era cu totul alergic la a-şi cere scuze de la oricine. „Părinţii mei mă băteau întotdeauna la cap să cer iertare în faţa fratelui meu şi presupuneau de fiecare dată că totul se întâmplă din vina mea”. Aceştia îi spuneau: „Să îţi ceri scuze chiar acum de la Scott!” După aceea, susţineau: „Astea n-au fost scuze *adevărate*. Acum cere-ţi scuze din nou, dar de data asta pe bune!” întregul proces i se părea atât de umilitor, încât, ca adult, soluţia lui era să nu ceară niciodată scuze. Dacă alte persoane îi dădeau impresia că aşteaptă scuze, el se retrăgea în muţenie sau se încăpăţâna şi mai tare.

Unii oameni se învinuiesc atât de mult pentru greşelile pe care le fac, încât nu mai au rezerve emoţionale necesare pentru a-ţi cere scuze faţă de alţii. „Mă simt suficient de rău din cauza a ceea ce am făcut şi vreau să trec peste asta”, mi-a spus Deborah în cursul terapiei. Ea lipsise de la nunta surorii ei mai mici pentru că participase la o conferinţă profesională la care urma să prezinte o lucrare. Conferinţa fusese stabilită înainte ca sora ei să anunţe data nunţii şi iniţial Deborah fusese furioasă că sora ei se aştepta să fie totuşi prezentă la nuntă. În ziua nunţii însă, Deborah s-a simţit groaznic din pricina alegerii făcute şi şi-a dorit să fi fost alături de familia ei într-o zi atât de importantă. Se simţea atât de prost, încât nu voia să „deschidă iar discuţia” cu scuzele ei sau să „facă prea mult caz din asta”. Gândul că ar putea relua subiectul cu sora ei o făcea să se simtă şi mai vulnerabilă.

Câţiva ani mai târziu, într-un moment de afecţiune subită, Deborah i-a trimis surorii ei un e-mail spontan, în care îi scria: „Nu ţi-am spus niciodată cât de prost m-am simţit pentru că am lipsit de la nunta ta. În ziua în care trebuia să-mi prezint lucrarea la conferinţă, mă tot gândeam: CE FAC EU AICI? Nu am nicio explicaţie sau scuză pentru că am luat o decizie atât de stupidă”. Sora ei i-a răspuns: „Da, Deb, ai fost o ticăloasă”. Nici nu au mai deschis discuţia apoi, pentru că nu a mai fost nevoie.

„După aceea, ne-am simţit mai apropiate ca oricând”, mi-a spus Deborah. „E ca şi cum am fi pus la loc un fragment de adevăr, de care nici măcar nu-mi dădusem seama că lipsea”.

Oamenii care cer iertare cu uşurinţă se simt responsabilizaţi când spun: „Am greşit, îmi pare rău, îmi cer scuze”. Scuzele îi fac să se simtă mai bine. Cei cărora le este greu să-şi ceară scuze au o experienţă diferită şi un sistem de credinţe diferit. A-ţi cere scuze este asociat cu a te simţi mai rău, cu destrămarea ţesăturii sinelui şi a relaţiilor de care depinde acesta, cu pierderea puterii şi a controlului. În cazul lui Deborah, decizia de a trimite e-mailul i-a permis săâşi corecteze un vechi sistem de credinţe („reluarea unui subiect-problemă înrăutăţeşte lucrurile”) care poate că a ajutat-o în trecut, dar care nu o mai proteja suficient în prezent.

„*ÎMI VOI CERE SCUZE* NUMAI
PENTRU PARTEA MEA DE VINĂ!”

Cu toţii avem particularităţi cu privire la acţiunea de a cere iertare. Una dintre ciudăţeniile existente între mine şi soţul meu este faptul că îmi place să-mi cer scuze *numai* pentru partea mea de vină – aşa cum o calculez *eu*, bineînţeles – şi aştept ca el să ceară scuze pentru partea lui de vină, pe care tot *eu* o calculez. Nu suntem întotdeauna de acord cu privire la cine este responsabil pentru ce, iar asta poate duce uneori la scenete absurde.

— Îmi cer scuze pentru partea mea din ceartă, îl anunţ eu pe Steve.

Am venit la uşa biroului său ca să mă revanşez faţă de el. Tocmai am avut o ceartă stupidă şi ştiu sigur că Steve nu îmi va vorbi până când nu-mi cer scuze.

— Şi care crezi tu că e partea ta? întreabă el morocănos.

— Patruzeci la sută, spun eu.

E adevărat că l-am abordat prea critic, dar el a avut o reacţie exagerată şi discuţia a explodat. Am tras concluzia că modul lui de a reacţiona este mult mai rău decât

impoliteţea mea iniţială.

— Ei bine, vine replica lui Steve, nu e suficient.

Şi ne tot învârtim în cerc. Până şi nouă ni se pare că semănăm cu doi idioţi.

Din fericire, un asemenea scenariu are loc numai în zilele în care amândoi ne purtăm cu prea puţină maturitate. De obicei, Steve şi cu mine trecem rapid peste întregul roman poliţist de tipul „cine ce a făcut” şi „cine a început cearta”. Unul dintre noi va spune: „Hai să terminăm cu prostia asta. Îmi cer scuze pentru partea mea în ceea se întâmplă”. Celălalt acceptă părerile de rău şi asta e tot. Dacă unul dintre noi e într-o dispoziţie bună, celălalt nu mai poate face conversaţia să degenereze.

„DF *CE AR TREBUI SĂ-MI CER SCUZE PENTRU CE AM FĂCUT, CÂND EA A FĂCUT* ASTA?”

La fel ca mine şi ca Steve, multora le vine mai greu să-şi ceară scuze dacă simt că sunt „acuzaţi excesiv” sau constrânşi să îşi asume mai mult decât partea lor de vină. Aşa cum spunea un bărbat: „Când soţia mea mă critică, nu vreau să-mi cer scuze, pentru că mă simt ca şi cum mi-aş pune gâtul sub ghilotină. Asta nu înseamnă egalitate. Dacă-mi cer scuze, înseamnă că sunt de acord cu ea cu privire la faptul că numai eu sunt sursa problemei. Şi nu este deloc adevărat”. Dacă suntem constrânşi să ne cerem scuze ca o declaraţie generală de asumare a responsabilităţii sau a culpabilităţii noastre unilaterale, vom simţi că nu mai suntem la fel de puternici şi că ne pierdem din stima de sine, aşa că va fi şi mai dificil să spunem cât de rău ne pare pentru contribuţia noastră la problema respectivă.

Un impas dureros

Să luăm exemplul lui Jayne şi al lui Denise. Ele locuiesc acum în zone diametral opuse, pe Coasta de Est, respectiv pe cea de Vest a Statelor Unite, dar au în spate o lungă perioadă de prietenie. Când Jayne a adoptat un copil din China, ea nu a informat-o imediat pe Denise că formalităţile de adopţie se încheiaseră cu bine. Denise a

aflat veştile de la un prieten comun şi s-a supărat, simţindu-se tratată ca un străin. I-a trimis lui Jayne un e-mail acid, pretinzând să primească scuze pentru că fusese lăsată pe dinafară cu privire la informaţii atât de importante.

Jayne este tipul de persoană căreia îi vine greu să îşi recunoască greşelile şi să ceară iertare, indiferent de situaţie. Aşadar, atacul lui Denise şi insistenţa ei că Jayne îi datorează scuze a înrăutăţit situaţia. Jayne nu a răspuns la e-mail, pentru că resimţea critica lui Denise ca pe o mustrare care exagera faptul că făcuse o mică greşeală şi care îi cerea să se târască în genunchi.

Jayne mi-a spus că se simţea sufocată de furia lui Denise şi de cererea ei. „Nu-i datorez nimic lui Denise!” a insistat ea. „Dacă ar fi ţinut legătura cu mine, bineînţeles că i-aş fi spus despre adopţie. Dar eu eram cea care iniţia aproape mereu conversaţiile în relaţia noastră şi m-am săturat. Am vizitat-o de două ori în Seattle, dar ea nu a venit niciodată în Philadelphia. Şi, la urma urmei, doar am uitat să-i trimit înştiinţarea de adopţie. Nu plănuiam să o las pe dinafară”. Jayne credea că Denise îi datorează *ei* scuze şi că trebuie să îşi recunoască partea de vină pentru întreaga situaţie.

Jayne mai credea că Denise exagera o chestiune neînsemnată. Pe o scară de la 1 la 10, Jayne considera că scăparea ei era minoră. Cu toate astea, Denise o trata ca pe un afront deliberat. Din această cauză, Jayne intra şi mai mult în defensivă, ca şi cum a-şi cere scuze ar fi însemnat să îşi asume o parte de vină mai mare decât era cazul.

Din punctul ei de vedere, Denise simţea nevoia de a primi scuze ori de câte ori se simţea nedreptăţită. În copilărie trecuse prin multe experienţe dureroase, iar părinţii ei nu îi recunoscusem niciodată suferinţa, nu îi acceptaseră modul de a fi şi nici nu îşi asumaseră responsabilitatea pentru propria conduită. Ca adult, Denise era ghidată de un puternic simţ ai dreptăţii şi

simţea o permanentă nevoie de validare a ceea ce simţea. Când avea impresia că nu este tratată corect, voia să i se spună: „Da, aşa s-a întâmplat. Am greşit. Îmi pare rău că te-am rănit”.

Cum prietenia lor ajunsese într-un impas, Jayne mi-a cerut părerea. Am încurajat-o să aleagă calea cea mai dificilă şi să dezamorseze situaţia, alegând să îşi ceară prima scuze. Când s-a gândit mai bine, Jayne a realizat că ar fi trebuit să-i trimită lui Denise un anunţ despre adopţie, indiferent dacă Denise ţinea sau nu la fel de mult la prietenia lor. Aşadar, i-a trimis lui Denise un e-mail în care îi spunea: „Denise, îmi pare foarte rău că nu te-am anunţat despre bebeluşul meu. Hai să vorbim! Cu drag, Jayne”. Denise s-a simţit uşurată şi mult mai împăcată. Cele două femei au sfârşit prin a avea o conversaţie serioasă despre prietenia lor şi amândouă au avut ocazia să îşi exprime nemulţumirile. Dacă Jayne ar fi ales să se apere în continuare, un conflict minor s-ar fi putut transforma într-o ruptură serioasă.

FAŢĂ ÎN FAŢĂ CU DIFERENŢELE

Cu toţii avem convingeri ferme despre cum să ne cerem şi să primim scuze, chiar dacă nu le exprimăm întotdeauna direct. Asemenea convingeri îşi au rădăcina în istoria şi în obiceiurile culturale ale familiei noastre şi pot fi rezultatul evoluţiei câtorva generaţii. Unele grupuri culturale atribuie mai multă importanţă scuzelor şi iertării; altele – mai puţină. Când începem să ne prezentăm convingerile, putem analiza mai clar cât de funcţionale sunt acestea pentru noi şi le putem revizui, dacă este cazul.

Un e-mail de la nepotul meu, Yarrow Dunham, mi-a adus aminte de permanenta dilemă a diferenţelor din cadrul relaţiilor; în acest caz, era vorba despre a-şi cere şi a oferi scuze. Yarrow locuieşte în Japonia şi, de câteva luni, a început o relaţie cu o coreeancă, Kyong N-am. Yarrow scria:

Cea mai recentă ciocnire a noastră are legătură cu

faptul de a-ţi cere scuze. După o conversaţie istovitoare, plină de tot felul de întorsături de situaţie şi acuzaţii, ea mi-a spus că absolut niciodată nu a cerut scuze mamei sale, tatălui ei sau vreunui iubit (!). Pentru noi, care suntem obişnuiţi să ne cerem scuze chiar şi pentru lucrurile pe care nu le controlăm absolut deloc, educaţi de părinţi şi de profesori care ne cereau să ne cerem scuze în mod oficial, faptul că ea nu şi-a cerut scuze niciodată este de neconceput. Se pare că în Coreea (da, îndrăznesc să generalizez: de la o femeie la o întreagă cultură), dacă o relaţie este intimă, atunci nu mai este nevoie de scuze. Fireşte că persoana respectivă ne va ierta, bineînţeles că poate citi semnalele nonverbale ale părerii noastre de rău şi este de la sine înţeles că cel care nu cere scuze îşi recunoaşte faptele şi nu va mai încerca le repete. A-ţi cere scuze este o activitate socială care marchează distanţa, lipsa de apropiere şi de intimitate, pentru că, dacă eşti apropiat de cineva, n-ar fi nevoie de scuze. Ce să spun, este bine de ştiut.

Pentru Kyong N-am, dragostea înseamnă literalmente că nu trebuie să spui niciodată că-ţi pare rău. Dacă doi oameni aflaţi într-o relaţie nu au nicio problemă cu a primi sau a-şi cere scuze pentru greşelile făcute, atunci acest lucru chiar nu este o problemă. Dar, de multe ori, scuzele au importanţă pentru una dintre persoane, iar cealaltă nu poate sau nu vrea să le ofere. Orice relaţie este, la urma urmei, un fel de experienţă interculturală. Vina poate fi la persoana care nu vrea să-şi ceară scuze sau la persoana care insistă, încăpăţânată, să le primească, sau poate fi vorba chiar de un război al nervilor. Felul în care priveşti şi înţelegi lucrurile este influenţat de sistemul tău de credinţe, cu care te identifici.

SCUZE BUNE ŞI SCUZE RELE

Un medic psihiatru, prietenă de-a mea, mi-a spus direct: „Nu-mi cer scuze şi nu le accept. Când oamenii îmi spun că le pare rău, ei încearcă de fapt să mă facă să mă calmez. În realitate, ei spun: «Uite, mi-am cerut scuze, ce

mai vrei de la mine? Las-o baltă»”.

Colega mea consideră că scuzele sunt o metodă de manipulare, care urmăreşte să reducă la tăcere sau să împace cealaltă persoană şi chiar să acorde un avantaj moral celui ce le oferă. Ascultându-i punctul de vedere, sunt uimită de diferenţa dintre opiniile noastre. Când cineva îşi cere scuze faţă de mine, iar ele pornesc din inimă, eu mă simt uşurată. Toată furia sau ranchiuna mea se topesc într-o clipă. La fel de bine mă simt atunci când îmi cer scuze pentru motive pe care le consider îndreptăţite. E important pentru mine să ştiu că pot face erori sau mă pot comporta inadecvat, dar că apoi am posibilitatea să repar ruptura. Fără această posibilitate, experienţa inevitabil imperfectă de a fi om poate deveni imposibil de tragică. Dincolo de gestul social pe care îl reprezintă, pregătirea şi elaborarea scuzelor poate da o anumită stare de bine şi de împlinire celor care regretă sincer că au făcut o greşeală.

Dar prietena mea şi cu mine avem ceva în comun. Amândouă suntem de acord că mai ales femeile îşi cer scuze prea des. Multe femei se simt vinovate dacă reprezintă mai puţin decât un atelier de service emoţional pentru ceilalţi. Sau poate că se simt prea des răspunzătoare pentru tot şi pentru toate. Prietena mea Meredith mi-a povestit o întâmplare: se oprise odată pe o pârtie de schi, ca să admire priveliştea, şi fusese doborâtă de un schior neatent, care probabil că nu o văzuse. „Îmi pare răăău” a strigat ea după el, trântită pe jos, în timp ce el a trecut în trombă pe lângă ea.

Scuze care nu au nicio valoare

Nu orice scuze aduc automat o stare de bine părţilor implicate. Se poate ca scuzele să nu pornească din convingere şi să fie oferite doar pentru a ieşi dintr-o situaţie neplăcută. Sau modul în care sunt formulate scuzele anulează vina celui care le rosteşte. Este destul de probabil să nu fiţi prea încântaţi dacă auziţi partenerul/partenera spunându-vă: „Îmi pare rău că te-ai

supărat din cauza comentariului meu de la petrecere”, de parcă problema ar fi că *voi* sunteţi prea sensibili. De fapt, voi vreţi să auziţi următoarele: „Îmi pare rău că te-am criticat pentru că ai spus glume la petrecere. Nu trebuia să mă comport ca şi cum ar fi treaba mea să îţi monitorizez conduita”.

Mai există şi scuze urmate de justificări. Le-am auzit cu toţii (sau le-am formulat noi înşine) şi ştim că rareori sunt mulţumitoare. Prietena mea Jennifer Berman a desenat, la un moment dat, caricatura „tipului cu un milion de justificări”. Cel mai mult îmi plăceau următoarele: „Hei, *am încercat* să te sun, dar, dintr-odată, *mâinile mele s-au scurtat* şi n-am mai putut atinge tastele – pe cuvânt!” şi „îmi pare rău… dar niciodată nu m-ai *întrebat* dacă sunt căsătorit şi dacă am copii”. Când punem pe cineva faţă în faţă cu ceva ce a făcut sau nu a făcut, poate fi suficient dacă respectivul reușește să spună „îmi pare foarte rău” şi atât. Şi noi înşine putem folosi astfel de scuze („Mamă, îmi pare rău că nu te-am sunat de atâta vreme”) fără „adăugirile” de rigoare, care lasă să se înţeleagă că nu ne asumăm cu adevărat responsabilitatea pentru acţiunile noastre („… dar am avut atât de mult de lucru, încât nu mi-a mai rămas o secundă liberă”).

Unii oameni îşi cer scuze cu mare pompă, dar apoi repetă exact acelaşi tip de comportament pentru care îşi ceruseră scuze – indiferent că e vorba de abuzul de alcool sau de a ajunge târziu acasă de la serviciu, deşi au promis să nu mai facă aceste lucruri. Un şir nesfârşit şi inutil de scuze semnifică eşecul schimbării comportamentului propriu. Nu contează atât de mult că persoana a fost sinceră sau că a „crezut tot ce a spus” atunci când şi-a cerut iertare atât de înflăcărat. Contează dacă persoana respectivă îşi corectează comportamentul şi are grijă să nu repete greşeala.

Unele scuze au în principal scopul de a reduce la tăcere cealaltă persoană, exact aşa cum remarcase colega mea. Un bărbat care începuse şedinţele de terapie i-a spus

soţiei lui, la şase luni după ce ea descoperise că el o înşală: „Ţi-am *spus* că-mi pare rău. De ce vrei să dezgropi *iar* subiectul ăsta?”

Poate că acel bărbat simţea nevoia să impună anumite limite pentru că simţea că infidelitatea lui îi este reproşată continuu şi inutil. În viitor, el ar putea alege să spună: „Uite, nu e deloc constructiv să readuci în discuţie faptul că te-am înşelat, ori de câte ori eşti supărată sau nervoasă pe mine. Vreau şi promit să vorbesc cu tine, dar nu aşa. Hai să stabilim un moment pentru a sta de vorbă”. Pe de altă parte, nu ar fi corect din partea lui să îi ceară soţiei: „Opreşte-te! Mi-am cerut scuze de 50 de ori şi refuz să mai discut vreodată despre asta”. Aşa cum nu ar fi corect din partea lui nici să aştepte ca partenerei „să-i treacă supărarea la un moment dat” sau ca aceasta să îşi controleze întotdeauna furia. Scuzele nu pot înlocui disponibilitatea de a fi acum şi aici, implicarea reală în relaţia cu celălalt. Iar a spune „îmi pare rău” nu înlocuieşte efortul imens necesar pentru a vindeca o trădare şi a face tot posibilul pentru a-i reda partenerului încrederea în noi şi în relaţia noastră.

Justificări care împovărează

Nu în ultimul rând, scuzele pot contribui la scăderea încrederii şi stimei de sine a celeilalte persoane, dacă nu ne controlăm emoţiile şi *exagerăm*. O mamă nu a dat atenţie semnelor de circulaţie şi a lovit o altă maşină, fiica ei de 16 ani fiind pe scaunul din dreapta şoferului. Mama a scăpat cu leziuni uşoare, dar fiica ei a fost grav rănită şi a avut nevoie de două operaţii şi de o lungă perioadă de recuperare. Desigur, mama se simţea copleşită de vinovăţie, durere şi remuşcări. Totodată, se temea de furia mută a fiicei ei. De câteva ori pe zi, îi repeta fiicei ei cât de rău îi pare şi că nu îşi va putea ierta niciodată accidentul. Când fiica ei îşi exprima sentimentul de durere fizică sau psihică, mama ei spunea: „Măcar dacă aş fi fost eu, nu tu. Aş da orice să fi fost în locul tău”. Fiica a început să simtă furie, exasperare şi neputinţă faţă de insistenţa mamei

asupra durerii proprii la vederea suferinţei ei. „M-am săturat!” i-a strigat mamei ei într-o dimineaţă. „Asta e suferinţa *mea* şi o să-i fac faţă eu. Ia suferinţa *ta* şi du-te cu ea în altă parte”. Mama a înţeles mesajul şi, spre lauda ei, a apelat la terapie pentru a-şi controla vinovăţia.

Poate că ţi-ai reamintit acum scuze sau mustrări de cuget pe care ai fi preferat să nu le primeşti sau să le auzi. Poate că persoana care te-a făcut să suferi în trecut se hotărăşte să ceară scuze ca să îşi ajute propria recuperare, fără a sta să se gândească dacă nu cumva dezgroparea unor probleme vechi nu te-ar răni şi mai mult, în loc să te ajute. Sau poate că îţi aduci aminte de un incident în care chiar tu ai fi putut face o treabă mai bună. Nu întotdeauna a-ţi cere scuze destinde atmosfera sau ajută la dezvoltarea unei relaţii.

A VORBI DESPRE INCALIFICABIL

Îmi amintesc foarte bine un scurt schimb de replici care a avut loc cu mulţi ani în urmă, în timpul unei petreceri din casa prietenei mele Maureen. Invitaţii făceau parte, într-un fel sau altul, din comunitatea psihologilor sau psihiatrilor, cu excepţia unei japoneze care se afla la Topeka pentru că soţul ei, psihiatru, venise pentru un stagiu la Clinica Menninger. Nu o întâlnisem înainte, dar eram prietenă cu ceilalţi invitaţi. Nu mai ţin minte cum am ajuns la subiectul respectiv, dar la un moment dat Maureen s-a întors spre invitata ei şi i-a spus cât de rău îi pare pentru bombardamentele de la Hiroshima şi de la Nagasaki. A spus: „Sper că ştii: mulţi americani cred că lansarea bombelor a fost o greşeală teribilă”.

Cuvintele lui Maureen veneau din suflet şi sunau atât de personal, încât am rămas surprinsă. Îmi amintesc că mi-a trecut prin cap gândul că Maureen nici măcar nu se născuse atunci când a avut loc bombardamentul, iar mulţi dintre noi erau atunci, probabil, în scutece. Cu toate astea, scuzele ei nu erau deloc deplasate. Cuvintele ei au fost urmate de o scurtă perioadă de tăcere. După aceea, invitata japoneză a spus simplu: „Îţi mulţumesc că ai spus

acest lucru. Soţul meu şi cu mine locuim de ceva vreme aici, dar nimeni nu ne-a mai spus aşa ceva până acum”.

M-am simţit profund emoţionată de scurtul schimb de cuvinte, la fel ca în camera mea de consultaţii, atunci când Letty i-a spus fiicei sale, Kim: „Îmi pare rău că s-a întâmplat aşa ceva în familia noastră”. Conversaţia aceea m-a făcut să mă întreb cum de există oameni care, deşi nu au nicio vină, sunt capabili să-şi ceară scuze într-un mod care are puterea de a vindeca şi cum de există oameni care, dimpotrivă, deşi au *făcut* mult rău, sunt adesea incapabili de gesturi reparatorii.

„Nu e vina mea”: bagatelizare, raţionalizare, negare

Se poate argumenta că o persoană care comite o faptă teribilă ar putea fi lipsită de empatia şi compasiunea necesare pentru a simţi remuşcări. Dar nu este întotdeauna adevărat. Mai mult, capacitatea umană de autoamăgire este extraordinară – câteodată, adaptativă şi salvatoare – atunci când situaţia este experimentată drept negestionabilă.

Fie că este vorba despre un context personal sau politic, fiecare dintre noi îşi poate crea un înveliş protector de autoapărare şi negare atunci când face ceva greşit. Ne spunem: „N-a fost greşeala mea”, sau „N-am putut să mă abţin”, sau „A fost necesar”, ori chiar „Nu-i o problemă chiar atât de gravă”. Cu cât prejudiciul produs este mai grav, cu atât nivelul de autoamăgire creşte şi ne spunem: „A căutat-o cu lumânarea”, „N-am făcut-o eu” sau chiar: „Nu s-a întâmplat nimic”.

Cu cât vina şi ruşinea sunt mai insuportabile, cu atât este mai dificil pentru cel care a greşit să accepte faptul că a făcut un rău, să manifeste empatie faţă de partea vătămată şi să simtă remuşcare. În schimb, el se justifică, neagă şi îşi construieşte explicaţii care funcţionează în favoarea lui şi care mută vina către persoana afectată.

Cele mai importante chestiuni – pe care ne dorim în mod special să fie discutate şi înţelese – se referă la încălcarea încrederii de către oamenii pe care îi iubim şi

pe care ne bazăm. Procesul abordării acestor subiecte de conversaţie este lent şi dureros. Când greşelile sunt serioase, este nevoie să se apeleze la ajutor profesionist. Cel care a greşit trebuie să meargă la terapie pentru a avea ocazia de a se simţi responsabil de faptele sale, ca de acolo să poată merge mai departe. Partea vătămată are nevoie de sprijin, de perspectivă, de strategie şi de un plan de lungă durată, pentru a nu retrăi trauma atunci când încearcă să înceapă o conversaţie dificilă şi să îşi exprime propriile adevăruri.

ESTE POSIBIL CA PERSOANA CARE A GREŞIT SĂ NU ÎŞI ASUME NICIODATĂ RESPONSABILITATEA

Un bărbat pe nume Ron şi-a lovit soţia, Sharon, în faţă şi în stomac. Când bătaia s-a repetat, Sharon a făcut plângere la poliţie.

Este uşor să empatizezi cu nevoia lui Sharon de a-l auzi pe Ron cerându-şi scuze, de a-l auzi spunând că se simte în întregime responsabil pentru faptele lui, că este chinuit de remuşcări şi că va face tot ce este necesar pentru a reclădi relaţia şi că nu îşi va mai lovi soţia niciodată. Este mult mai dificil să simţi empatie faţă de incapacitatea lui Ron de a „înţelege” – cu refuzul lui de a o asculta pe Sharon, care insistă ca el să îşi asume responsabilitatea pentru răul făcut.

Vă invit să vă imaginaţi în rolul unui terapeut (suntem cu toţii psihologi câteodată) şi să încercaţi să înţelegeţi perspectiva lui Ron. Nu îi poţi face să înţeleagă pe oamenii care comit fapte grave, dacă întreaga conversaţie este menită să îi acuze sau să îi pedepsească, dar nici dacă intenţia este ca ei să scape cu faţa curată. Următoarea discuţie v-ar putea ajuta să înţelegeţi de ce trebuie să vă reduceţi aşteptările foarte mult atunci când hotărâţi să vorbiţi cu o persoană care v-a rănit şi de ce furia nu funcţionează. Chiar dacă ţinem cont de faptul că acea persoană este un om ca oricare altul, trebuie să înţelegem că oamenii nu pot fi mai oneşti şi mai sinceri cu

noi decât sunt cu ei înşişi.

Tratament: invitaţi-l pe cel care a greşit să îşi asume responsabilitatea1

Ron a fost trimis la mine pentru a face şedinţe de terapie; trebuia să meargă şi la întâlnirile unui grup de agresori, bărbaţi care îşi loviseră partenerele. Ron mi-a spus, în a treia şedinţă de terapie impusă de instanţa de judecată, că nu suportă să facă parte dintr-un „grup de bărbaţi care şi-au bătut partenerele”. L-am întrebat dacă ar suporta să facă parte dintr-un grup de bărbaţi care au probleme cu gestionarea furiei. I se părea benefic să obţină câteva instrumente care să îl ajute să îşi gestioneze furia, aşa încât aceasta să nu îl mai controleze?

— Cu siguranţă, a răspuns el.

I-ar fi plăcut să intre într-un asemenea grup.

— Care e diferenţa dintre un grup pentru bărbaţi care îşi bat partenerele şi un grup pentru bărbaţi care nu îşi pot gestiona furia? l-am întrebat

— E o diferenţă foarte mare, a răspuns el.

Ron opunea rezistenţă noţiunii că este definit de infracţiunea lui. Aţi putea spune că Ron *este* un bărbat care îşi bate partenera şi că orice înfloritură de limbaj care estompează sau ascunde acest fapt îl ajută să scape de o parte din responsabilitatea pentru faptele sale. Dar este mai probabil ca Ron să accepte responsabilitatea şi să simtă remuşcări, dacă se putea considera mai mult decât un bărbat care îşi bate partenera. Oamenii au nevoie să stea pe un piedestal al respectului de sine pentru a fi capabili să îşi confrunte acţiunile nocive şi pentru a deveni cu adevărat răspunzători pentru ele. Doar astfel vor reuşi să-şi ceară scuze. Desigur, nici măcar scuzele pornite din inimă nu pot îndrepta un rău teribil, dar ele pot fi începutul asumării consecinţelor acelui rău şi al creării unui spaţiu în care vindecarea va avea loc.

Dacă Ron poate conştientiza *mai mult* decât comportamentul său violent, el ar putea comunica, în cursul tratamentului, informaţii despre cum a învăţat să se

poarte aşa. Ar reuşi să rememoreze ipostaze din viaţa lui, momente în care a gândit, a simţit sau a acţionat într-o manieră pe care o poate caracteriza drept pozitivă şi memorabilă, în calitate de frate, soţ, vecin sau persoană care îşi întreţine familia prin munca lui. Ar fi capabil să analizeze ce i s-a spus despre ce înseamnă „a fi bărbat” şi despre cum ar trebui tratate femeile. S-ar putea gândi dacă acţiunile lui agresive reflectă sau nu cu adevărat valorile şi credinţele sale despre bărbatul care îşi doreşte să fie. Ar putea începe să formuleze o imagine a relaţiei pe care speră să o aibă cu Sharon peste câţiva ani. Ar putea să-şi ceară scuze faţă de ea – şi să o facă din toată inima. Ar putea fi de acord să îşi îndrepte greşeala – de exemplu, muncind sâmbăta şi donând banii unui adăpost destinat femeilor abuzate. Atunci când cineva a rănit sau a trădat o altă persoană, nu este de ajuns să spună „îmi pare rău”.

Cei mai mulţi oameni care săvârşesc fapte grave nu ajung în etapa de a lua toate sau măcar unele dintre aceste măsuri reparatorii. Însă faptul că Ron nu vrea să poarte eticheta de „bărbat care îşi bate partenera” sau de „abuzator” nu este doar expresia unei negări patologice. A refuza să îţi asumi o identitate definită de cele mai grave fapte ale tale este un gest de rezistenţă sănătos. Dacă Ron pune semnul egalităţii între identitatea lui şi faptele sale violente, el nu va accepta responsabilitatea şi nu va accesa cu adevărat sentimentele de regret şi remuşcare, pentru că, dacă ar face-o, s-ar simţi ameninţat de sentimentul inutilităţii şi al lipsei sale de valoare ca persoană.

Nu putem supravieţui atunci când identitatea noastră este definită de sau limitată la cea mai gravă faptă a noastră. Fiecare om trebuie să fie capabil să se vadă ca pe o fiinţă complexă şi multidimensională. Când această viziune este estompată, oamenii se vor înfăşura în straturi de negare, pentru a supravieţui. Cum să ne cerem scuze pentru ceea ce *suntem*, şi nu pentru ceea ce am făcut?

Feriţi-vă de raţionalizări psihologice

Cel care a greşit nu îşi poate păstra onoarea şi

demnitatea nici atunci când i se permite să se bazeze pe justificări şi pe raţionalizări psihologice. O caricatură din *New Yorker* ilustrează o femeie aşezată în boxa martorilor, care spune: „Ştiu că m-a înşelat din cauza abuzurilor pe care le-a suferit când era copil, dar eu l-am împuşcat din cauza abuzurilor suferite de mine în copilărie”. Explicaţiile psihologice nu sunt utile atunci când permit oamenilor să evite răspunderea pentru acţiunile lor şi pentru consecinţele negative ale acestor acţiuni.

Bineînţeles că este necesar să ţinem cont de felul în care trecutul şi prezentul ne afectează, dar un trecut dificil sau împrejurări actuale dureroase nu *provoacă* purtarea violentă sau iresponsabilă. Mulţi oameni care au avut un trecut traumatizant şi care au împrejurări actuale oribile nu încep să-i vatăme pe ceilalţi. Dacă Ron este perceput ca un bărbat care nu are liber-arbitru, opţiuni sau voinţă, atunci el va pierde ocazia de a se schimba şi de a fi tras la răspundere pentru comportarea lui violentă.

Ron a avut norocul să facă parte dintr-un amplu program de tratament care nu l-a diagnosticat ca imoral sau bolnav, iar acest lucru i-a sporit respectul de sine şi, în acelaşi timp, l-a determinat să accepte responsabilitatea pentru propriul comportament deviant. În cele din urmă, a fost capabil să accepte invitaţia de a se simţi responsabil pentru faptele sale, de a-şi repara greşeala şi de a-şi cere cu adevărat scuze faţă de Sharon. Ar fi însă nerealist să estimăm că, fără acest tratament, Ron şi-ar fi asumat răspunderea şi ar fi îndreptat situaţia cu Sharon – indiferent cât de puternică şi de expresivă ar fi fost vocea ei. Pe de altă parte, chiar şi cele mai complexe programe de tratament obţin cu greu asemenea rezultate pozitive.

Vorbiţi numai atunci când este nevoie

Chiar dacă îi vorbiţi cu dragoste şi respect – recunoscând faptul că cel care a greşit este om, în ciuda greşelilor sale –, s-ar putea ca celălalt să nu fie capabil să vă audă. Aşa că nu vorbiţi pentru că simţiţi nevoia să primiţi scuze sau validare. Vorbiţi mai degrabă pentru a vă

concentra pe ceea ce doriţi să spuneţi despre voi, pentru voi. Este normal să doriţi să primiţi scuze sincere sau un răspuns pozitiv, dar e şi nerealist să speraţi prea mult atunci când începeţi o conversaţie cu cineva care v-a trădat. Singurul motiv să vorbiţi este faptul că simţiţi nevoia să o faceţi.

Dacă vă hotărâţi să abordaţi o chestiune dureroasă şi delicată, abandonaţi aşteptările personale cu privire la răspunsul pe care îl veţi primi. Vom fi întotdeauna într-o poziţie mai solidă dacă vorbim pentru a ne menţine propria stare de bine şi integritate şi dacă refuzăm să ne temem – *nu* pentru că avem nevoie de scuzele sincere ale celeilalte persoane sau pentru că aşteptăm ca aceasta să valideze felului în care vedem şi înţelegem realitatea. Este posibil ca această validare şi înţelegere să nu apară nici acum, nici mai târziu.

Nu uitaţi, aşadar, următoarele lucruri: indiferent cum comunicăm, nicio persoană nu se va simţi responsabilă sau dornică să-şi ceară scuze dacă astfel riscă să fie definită într-un fel pe care ea îl consideră inacceptabil sau intolerabil. Disponibilitatea celeilalte persoane de a-şi recunoaşte acţiunile negative nu are nimic de-a face cu cât de mult vă iubeşte sau nu vă iubeşte. Capacitatea de a-şi asuma responsabilitatea şi de a avea remuşcări este mai degrabă legată de cât de multă iubire *de sine* şi stimă *de sine* dispune acea persoană. Nu avem capacitatea de a acorda aceste calităţi nimănui în afară de propria persoană. Ceea ce putem face este să păstrăm vie în minte imaginea completei umanităţi a celeilalte persoane şi să nu uităm că fiecare om este mai bun şi mai complex decât cel mai rău lucru pe care l-a făcut.

CAPITOLUL 14

Reproşuri şi negativism: *când nu mai aveţi răbdare să ascultaţi*

O bună prietenă îmi spune la telefon:

— Harriet, cred că te-ai săturat să mă tot auzi plângându-mă.

— Nu, nu! Deloc! o asigur eu – şi sunt absolut sinceră.

Verbul „a se plânge” are conotaţii peiorative pentru aproape toată lumea, dar nu şi pentru mine. Îmi place să mă plâng prietenilor şi îmi place să ascult nemulţumirile lor (deşi, ca să fiu sinceră, nu îmi place ca ele să se refere *la mine*). Rar mi se întâmplă să îmi treacă prin cap: „Ah, nu, iar începe. Am mai auzit povestea asta de o sută de ori”. Ştiu că problemele sunt complexe, că viaţa îţi aruncă în faţă mereu altceva, că unele lucruri nu pot fi remediate într-o zi sau chiar deloc. Când iubesc pe cineva, vreau să îi cunosc şi părţile bune, şi cele rele şi mă aştept la acelaşi lucru de la ceilalţi.

Fireşte că unii oameni se plâng atât de mult, încât pun la încercare limitele răbdării celei mai binevoitoare persoane. O poveste relatată de Leo Rosten, specialist în idiş, ilustrează sensul cuvântului *kvetch* („a te îngrijora şi a te plânge într-un mod zgomotos”).

Demult, pasagerii din vagoanele de dormit aveau la dispoziţie cuşeta de jos sau pe cea de sus. Un anume domn Fortescue, tot întorcându-se pe o parte şi pe alta pe patul de sus, nu reuşea să adoarmă, pentru că dinspre patul de jos se auzea văicăreala neîntreruptă a unei femei: „Oi, ce sete mi-e… Oi, ce sete mi-e!”

Şi tot aşa, până când domnul Fortescue s-a ridicat în capul oaselor, a coborât pe scară, a mers până la capătul vagonului, a umplut două pahare cu apă, le-a adus înapoi şi i le-a întins pasagerei din patul de jos.

— Doamnă, aici. Apă!

— Dumnezeu să vă răsplătească, domnule; mulţumesc.

Fortescue s-a urcat iar în pat şi era pe punctul de a adormi, când de jos s-a auzit iar: „Oi, ce sete mi-a fost… Oi, ce sete mi-a fost…” 1

Mărturisesc, cu această ocazie, că şi eu sunt puţin *kvetch*. Oamenii care mă cunosc ştiu că nu sunt în stare să suport nici măcar cea mai neînsemnată privaţiune fără să

fac tărăboi, telefonându-le celor mai buni prieteni şi familiei, ca să le cerşesc înţelegerea şi sprijinul moral. La înmormântarea mea, nimeni nu va spune: „A fost un caracter nobil. Nu s-a plâns niciodată”. Iar eu mi-aş dori ca persoanele dragi să nu ezite să vină la mine atât cu plângeri minore, cât şi pentru crize majore, chiar dacă nu voi putea face mai mult decât să fiu alături de ei, fără să spun nimic, fiind doar martora durerii lor.

Însă avem cu toţii limite atunci când vine vorba despre a asculta, la fel cum capacitatea noastră de a face şi de a da este limitată. Ne putem simţi copleşiţi de bombănelile şi văicărelile celuilalt, care pot acapara relaţia noastră, sunând aproape ca un clişeu – ca o placă stricată, care merge în gol –, lipsite de sinceritate. Dacă se întâmplă ca persoana cu pricina să fie un membru al familiei şi nu un străin *care se văicăreşte* în tren, atunci starea noastră de bine se poate deteriora rapid, ca reacţie la aceste manifestări cronice de îngrijorare şi de negativism. Atunci când capacitatea noastră de a asculta a fost depăşită, trebuie să găsim o modalitate de a încheia conversaţia sau de a o îndrepta într-o direcţie diferită. Ţinta noastră este să ne autoprotejăm, însă fără a acţiona în detrimentul celeilalte persoane.

„Iar şi iar, protestatar”.

Ce este o persoană care se plânge mereu? Avem tendinţa să aplicăm această etichetă peiorativă celui care îşi face cunoscute problemele într-un fel care ne trezeşte iritarea mai degrabă decât simpatia. El sau ea poate fi un ascultător nepriceput şi preferă să se lamenteze la nesfârşit. „Am de gând să o trimit pe mama la grupul acela de terapie în 12 paşi pentru persoanele care vorbesc prea mult”, glumeşte un client, „grupul acela care se numeşte «Iar şi iar, protestatar»”. Un alt client îmi spune: „Ştiu că tatăl meu suferă pentru că şi-a pierdut soţia, dar numai asta aud de la el şi se concentrează doar asupra suferinţei lui. Încerc să fiu un fiu bun, dar când îmi repetă acelaşi lucru pentru a nu ştiu câta oară, îmi vine să-i spun să

termine o dată”. Dacă cealaltă persoană refuză eforturile noastre de fi de ajutor şi nu face nimic pozitiv în interesul său, atunci încercarea de a asculta plini de compasiune poate fi peste puterile noastre. Pentru un ascultător, poate fi dificil să treacă peste nevoia de a se face folositor şi să accepte că persoana care continuă să se plângă nu este capabilă sau nu doreşte să facă eforturi pentru a rezolva o anumită problemă sau pentru a ieşi din cercul vicios al negativismului.

Ascultarea plină de compasiune

Nicio recomandare nu surprinde valoarea atenţiei depline cu care ascultăm atunci când suntem prezenţi emoţional, fără a judeca şi fără a fi distraşi de detalii neimportante, când suntem deschişi şi receptivi la ceea ce ne spune o persoană, fără a simţi nevoia de a schimba, repara, corecta, sfătui, când suntem *acolo* trup şi suflet, alături de persoana respectivă şi nicăieri altundeva.

Suntem cu toţii capabili de niveluri de ascultare mai profunde. Mi s-a întâmplat să fiu capabilă de o asemenea ascultare profundă tocmai când mă aşteptam mai puţin şi am fost luată prin surprindere. Participam la un workshop de transformare şi dezvoltare spirituală, organizat în deşertul Arizona de către un profesor extraordinar, Carolyn Conger. În timp ce stăteam aşezaţi într-un cerc al tăcerii, o femeie ne-a împărtăşit sentimentele ei profunde de izolare şi disperare. În timp ce vorbea, am simţit că sunt prezentă acolo, cu ea şi cu restul grupului, cu sentimentul că nu mai trăisem niciodată ceva similar. Compasiunea, conectarea, detaşarea şi recunoştinţa faţă de sacru s-au reunit într-un moment de ascultare şi de iubire necondiţionată. Abia când trecem printr-o asemenea experienţă ne dăm seama că senzaţia aceasta ne lipseşte în celelalte momente din viaţa noastră şi că nu ar trebui să se întâmple aşa.

Cu toţii ne putem îmbunătăţi capacitatea de ascultare, iar acest lucru merită efortul. A asculta aşa cum trebuie reprezintă miezul intimităţii şi conectării. Când

suntem capabili să îl ascultăm pe celălalt cu atenţie şi afecţiune, acea persoană se simte validată în individualitatea ei. Când ajutăm la consolidarea fiinţei unei persoane, facem acelaşi lucru pentru noi înşine. Conştiinţa umană ar face un pas imens înainte dacă dorinţa noastră de a auzi şi de a înţelege ar fi la fel de mare ca nevoia noastră de a fi auziţi şi înţeleşi.

Dar în viaţa de zi cu zi nu ne putem deschide întotdeauna sufletul către lamentările celorlalţi, pentru a le oferi darul atenţiei noastre neţărmurite. Trebuie să înţelegem ce putem face în momentele în care nu mai suntem în stare să ascultăm, când ne simţim stresaţi, agitaţi, preocupaţi de propriile probleme sau când suntem pur şi simplu iritaţi să auzim acelaşi lucru, repetat pentru a mia oară, sub o altă formă. Este gest de iubire de sine să ne autoapărăm, pentru a nu mai auzi acelaşi lucru iar şi iar. După cum am văzut în cazul lui Janet şi al surorii ei, Belle, (Capitolul 4), a le permite oamenilor să continue să se plângă, chiar şi după ce limita noastră de suportabilitate a fost depăşită, sau să ne limităm la a asculta, fără a vorbi vreodată despre propriile probleme sau suferinţe nu este un gest de compasiune.

Nenumăraţi factori ne pot trezi dorinţa de a pune căluş celeilalte persoane sau de a ne astupa urechile. Îndeosebi fiicele adulte sunt hipersensibile la mamele care se plâng – şi pe bună dreptate.

Relaţia dintre mamă şi fiică nu este niciodată simplă, iar fiicelor adesea le este greu să stabilească o graniţă clară între responsabilitatea pentru mama lor şi responsabilitatea faţă de propria persoană. Indiferent dacă suntem convinse că mama noastră ne oferă prea mult sau prea puţin, este dureros să ne confruntăm cu suferinţa ei şi să ştim că nimic din ceea ce facem nu o ajută prea mult.

O *SITUAŢIE DIFICILĂ CU MAMA MEA*

Iată un exemplu de efort personal de a fi în acelaşi timp deschisă şi de a mă proteja în relaţia cu mama mea, Rose. Când părinţii mei aveau puţin peste 80 de ani, s-au

mutat lângă Topeka pentru a fi aproape de mine şi de familia mea. Tatăl meu s-a mutat la un cămin de bătrâni (acum se numeşte centru de îngrijire a persoanelor vârstnice), iar mama mea – într-un apartament în care locuia singură. Rose îl îngrijise pe Archie de la începutul căsniciei lor, iar acum era incapabilă să controleze chiar şi detalii simple ale îngrijirii lui, cum ar fi o pătură care cădea de pe pat în timpul nopţii sau jaluzelele care poate că nu erau trase dimineaţa, ca să permită soarelui să îi lumineze camera. Banii fuseseră întotdeauna un motiv de îngrijorare pentru Rose, iar ceea ce s-a dovedit a fi aproape un deceniu de îngrijire a lui Archie, în trei cămine de bătrâni diferite, consuma din resursele financiare pe care ea se străduise din greu să le strângă.

Mama mea avea ea însăşi nenumărate probleme, dar nu îi stătea în fire să vorbească direct despre ele. În toţi anii pe care i-a petrecut în Topeka, nu îmi aduc aminte să îmi fi telefonat şi să îmi fi spus: „Am o zi proastă. Pot să vin la voi la cină?” sau „Puteţi veni în vizită, tu şi cu Steve? Mă plictisesc”. Îşi neglijase atâta vreme nevoile personale, încât aproape că nu le mai dădea importanţă; mai mult decât atât, nu voia să fie o „povară” pentru fiica ei ocupată.

În momente de stres, mama mea se concentra întotdeauna asupra tatălui meu – fie în mod critic, fie cu îngrijorare –, aşa că pentru mine nu a fost o surpriză să văd că, după decizia dificilă de a se muta în Topeka, şi-a îndreptat din nou întreaga atenţie asupra lui Archie. În ciuda iubirii sale enorme de viaţă, Rose locuia singură în apartament, fără suficiente relaţii afective, fără activităţi sau ţeluri, şi atunci a început să se concentreze exclusiv şi intens asupra tatălui meu. A devenit tot mai preocupată, până la obsesie, de posibile greşeli de facturare şi de ceea ce se întâmpla sau nu se întâmpla cu Archie. A ajuns să îşi piardă obiectivitatea şi echilibrul, pentru că se concentra numai asupra lucrurilor negative şi nu dormea noaptea de grija costurilor şi a calităţii îngrijirii lui Archie. Mama mea,

de obicei o persoană atât de calmă, ajunsese într-o asemenea stare de agitaţie şi de tensiune, încât uneori, când vorbeam cu ea, ţineam receptorul departe de ureche şi încercam să mă concentrez asupra respiraţiei.

Nu am avut niciodată aroganţa de a-mi imagina că m-aş fi putut descurca mai bine decât mama în situaţia respectivă; dar aş fi procedat diferit. Cu toţii avem propria manieră de a gestiona stresul continuu. Problema mea era că nu mă protejam deloc de intensitatea şi de tenacitatea concentrării mamei mele asupra lui Archie. După ce timp de două minute Rose repeta îngrijorată că Archie nu ar fi putut folosi atâtea şerveţele, bandaje şi scutece câte erau menţionate într-o factură oarecare, eram amândouă pe cale de a exploda.

Reacţiile mele automate doar înrăutăţeau lucrurile. Când ajungeam la saturaţie tot auzind despre Archie, luam decizia de a mă distanţa temporar de Rose, vizitând-o şi telefonându-i mai rar. Lucrul acesta sporea nivelul de anxietate al mamei, care se concentra şi mai încăpăţânat asupra tatălui meu. Uneori, încercam să discut „raţional” cu ea şi să-i explic modul de lucru al căminului de bătrâni sau sistemul de facturare. În replică, Rose se simţea neînţeleasă şi lipsită de aliaţi, aşa că îşi dubla eforturile de a mă face să înţeleg. Altă dată, intram în rolul de terapeut şi îi sugeram că, poate, se concentra non-stop asupra lui Archie pentru a fugi de alte probleme din viaţa ei. În cel mai rău caz, izbucneam: „Nu mai pot asculta niciun cuvânt despre tata pe ziua de azi!” Sau: „Şi ce *dacă* i-au facturat în plus o cutie de scutece? Chiar merită să te necăjeşti atâta pentru asta?” Ca reacţie la iritarea evidentă din vocea mea, Rose se simţea criticată şi nu ieşea nimic pozitiv din toată situaţia.

Din munca mea cu familiile, ştiam că tensiunea dă naştere la şi mai multă tensiune, iar reactivitatea generează şi mai multe reactivitate. Dar îmi era aproape imposibil să mă bine dispun. În momentele mele de maturitate, nu mă simţeam dezaprobatoare sau critică la

adresa felului în care mama îşi gestiona situaţia. De fapt, cum gestionezi o asemenea situaţie? Nu voiam nici să-i întorc spatele şi să nu-i mai aud suferinţa. Dar preocuparea ei exagerată pentru tatăl meu îmi părea nu atât o etalare a sentimentelor ei, cât un şuvoi primitiv de anxietate care se scurgea din corpul ei într-al meu.

Fiţi creativi (cu puţin ajutor din partea prietenilor)

În zilele mele bune, când mă simţeam calmă şi sigură pe mine, puteam da dovadă de răbdare şi de empatie faţă de mama mea, indiferent de circumstanţe. Puteam discuta sincer şi eram în stare să-i spun: „Situaţia asta cu tata este atât de groaznică şi durează de atâta timp! Nu înţeleg cum reuşeşti să suporţi. Pot face ceva ca să te ajut?”

În zilele nu atât de bune, îl luam pe sus pe Steve sau pe un alt prieten terapeut capabil de gândire limpede, ca să mă ajute să îmi controlez intensitatea trăirilor – până când reuşeam să îmi antrenez creierul suficient de mult încât să îi pot răspunde mai elaborat lui Rose atunci când îi explicam până unde ajungea răbdarea mea de a asculta. Nu pot gândi foarte clar atunci când vine vorba de propria familie (spre deosebire de înţelegerea pe care o am pentru familiile altora), iar dacă sunt copleşită de emoţii, este posibil să nu gândesc deloc. Atunci caut câteva sfaturi despre cum să abordez o conversaţie veche dintr-un unghi nou.

Vorbind din iubire

De exemplu, într-o zi, atenţia mamei mele asupra lui Archie şi a facturii lui de la cămin depăşise nivelul obişnuit. M-am aşezat lângă ea, pe canapea, am îmbrăţişat-o cu putere şi i-am spus:

— Mamă, te iubesc nespus de mult. Toată lumea ar trebui să aibă o mamă ca tine. M-am simţit atât de bine cu tine şi m-ai învăţat multe. Îmi pare rău că de atâta vreme lucrurile sunt foarte complicate, dar în ultimul timp simt că am pierdut legătura dintre noi. Mi se pare că, de fiecare dată când suntem împreună, vorbim cam 98% din timp despre Archie, în loc să discutăm despre noi două.

Prima reacţie a mamei mele a fost una defensivă.

— Atunci n-o să mai vorbesc deloc despre el! a spus ea. Dacă nu te interesează, n-o să mai vorbesc despre asta.

Reacţia mea firească ar fi fost să devin defensivă la rândul meu, dar mi-am urmat ideea.

— *Vreau* să ştiu ce se întâmplă cu tata, am continuat calmă. Nu spun că nu vreau să te sprijin. Ştiu că ţi-e greu să accepţi situaţia lui. Dar mi se pare că atenţia pe care i-o acordăm este disproporţionată.

— Ce vrei să spui cu asta? a întrebat mama.

— Cred că Archie primeşte mai multă atenţie decât ar trebui, i-am explicat eu. Simt că, tot vorbind atâta despre boala şi problemele lui, mi-am pierdut puţin mama – şi mă simt cumva tristă şi singură din cauza asta.

Pe măsură ce continuam discuţia, am simţit că mama începuse să mă asculte cu adevărat şi că îşi îngăduia să fie afectată de cuvintele mele, pentru că erau rezultatul iubirii, nu o critică. Am deviat apoi conversaţia spre alte subiecte, interesându-mă despre trecutul ei şi cerându-i părerea despre unele decizii pe care trebuia să le iau. În felul acesta, l-am mutat pe Archie spre marginea scenei. Uneori, o persoană nu ştie cum să rămână conectată într-o relaţie altfel decât exprimând automat nemulţumiri (sau, în unele cazuri, critici şi sfaturi). Atunci când ghidăm conversaţia departe de rutina existentă, trebuie să oferim în schimb alte modalităţi de conectare.

Uneori, nu poţi întrevedea capătul drumului în viaţa reală, tiparele de comportament familial nu se schimbă după una sau două conversaţii. De fapt, este puţin probabil ca un model înrădăcinat să dispară în totalitate; în schimb, el va reveni în perioade sau situaţii de stres ridicat. Înclinaţia mamei mele de a-şi îndrepta excesiv atenţia asupra tatălui meu a început să se manifeste în perioada adolescenţei mele, cu mult înainte ca el să devină bătrân şi bolnav. Aşadar, pentru mine a fost o provocare constantă. Iar când Rose se concentra asupra lui Archie cu o anxietate care îmi punea limitele la încercare, eram

nevoită să devin creativă pentru a-mi gestiona propria intensitate emoţională.

Simţul umorului m-a ajutat. Am învăţat să râd şi să o tachinez puţin pe Rose. „Mamă, cred că eşti puţin obsedată! Dacă mai pomeneşti o dată de tata, o să-ţi dau un bobârnac!”

Am ţinut mereu seama şi de deosebirile dintre noi, având grijă să nu o critic, să nu o acuz sau să încerc să o schimb.

— Ştii, mamă, cred că vedem lucrurile diferit când vine vorba de factura pentru îngrijirea tatii, i-am spus de nu ştiu câte ori.

— Cum adică? mă întreba ea.

— Eu mă simt atât de uşurată că există oameni care au grijă de el şi că nu trebuie să facem noi asta, încât aş plăti dublu pentru blestematele acelea de scutece! Tu îţi doreşti să fiu mai grijulie cu banii, iar eu mi-aş dori să nu te mai gândeşti la bani. Ăsta e încă un mod în care tata ocupă spaţiu. E ca un bolovan care ne stă în drum!

Dacă reuşeam să fiu bine dispusă şi iubitoare – şi să râd de modul diferit în care noi două reacţionam la aceeaşi situaţie, fără a încerca să o conving Rose se înveselea şi ea.

Reacţiona pozitiv şi atunci când îi duceam nemulţumirile până la absurd, în loc să încerc să o conving de contrariu. Odată, i-am sugerat să stea în camera lui Archie 24 de ore pe zi, cu hârtie şi creion, ca să numere corect scutecele, şerveţelele şi celelalte cheltuieli mărunte. Deşi mama a hotărât în cele din urmă să nu îşi dedice toate orele din zi acestui efort, a observat umorul situaţiei, chiar şi atunci când a părut să ia în considerare sugestia.

Să ne apropiem de subiectul fierbinte

Niciodată nu mi-am propus să îi interzic mamei să dea frâu liber durerii personale sau să o cenzurez în vreo discuţie. Deşi apelam la glumă şi la tachinări ca să o ajut să-şi diminueze tensiunea rezultată din concentrarea obsesivă asupra lui Archie, continuam în acelaşi timp să

îndrept discuţia *spre* problemele care îi provocau suferinţa – dar o făceam într-o manieră utilă, nu emoţională.

În perioadele calme, o întrebam despre trăirile ei. Care era cel mai greu lucru cu privire la faptul că Archie locuia la căminul de bătrâni? Se simţea vinovată pentru că nu putea avea grijă de el singură, acasă? Cum se simţea plătind de zece ani facturi de îngrijire din banii pe care îi adunase şi investise cu atâta grijă de-a lungul tipului? Era îngrijorată pentru viitorul ei din punct de vedere financiar? Credea că se va descurca mai bine sau mai rău după ce Archie va muri? Unde credea ea că se va duce atunci toată această „energie a îngrijorării”?

De asemenea, mi-am făcut un obicei din a-mi discuta problemele cu ea, cerându-i sfatul şi părerea. Asemenea conversaţii ne-au apropiat mai mult, m-au ancorat mai bine în propria mea istorie şi identitate şi mi-au permis să îi ofer mamei mele atenţia şi empatia de care avea nevoie.

NU EVITAŢI PREA MULTĂ VREME UN SUBIECT

Rareori ajută să eliminaţi cu totul un subiect dintre temele de discuţie. Putem fi tentaţi să spunem: „Mamă, nu mai poţi vorbi despre tata în casa mea!” sau: „Refuz să te mai ascult povestindu-mi cât de rău te simţi pentru că nu faci nimic ca să rezolvi problema!” O asemenea poziţie nu poate oferi mai mult decât o detensionare temporară, iar uneori nici măcar asta.

Evident că trebuie să ne definim propriile limite („Mamă, nu mai pot asculta aşa ceva acum. Mă simt prea tensionată şi preocupată”). Dar a interzice cu totul conversaţia despre o chestiune sensibilă doar ascunde problema sub preş, ceea ce face, inevitabil, ca sentimentele celeilalte persoane să se intensifice. Elefantul din cameră (vorba proverbului) rămâne acolo nestingherit, iar o persoană care este deja stresată şi nervoasă se simte chiar mai disperată pentru că îi este interzis să îşi exprime îngrijorările şi nemulţumirile.

Când relaţiile de familie sunt încordate, este mult mai recomandabil să apelaţi la umor, bună-dispoziţie şi

imaginaţie pentru a evita plângerile şi negativismul. Tonul vocii este la fel de important precum conţinutul vorbelor noastre. Provocarea constă în a transmite mai puţină anxietate decât primim.

Să spunem, de exemplu, că mama voastră este preocupată constant şi într-un mod negativ de tatăl vostru. Abia a coborât din avion şi vă atrage într-o discuţie agitată, exclamând: „Hai să-ţi povestesc ce a mai făcut de data asta tatăl tău cel iresponsabil!” Nu vă va ajuta dacă încrucişaţi braţele la piept şi proclamaţi: „Mamă, nu vreau să mi te plângi de tata. Problemele tale cu tata *nu* sunt şi problemele mele. Te rog, nu mă amesteca în chestia asta! Mă plasezi în mijlocul unui *triunghi*!” Nu vă va ajuta prea mult nici dacă veţi încerca să „gândiţi” ca mama, să fiţi de acord cu reproşurile ei, să luaţi apărarea tatălui vostru sau să încercaţi să o determinaţi să vadă lucrurile din punctul de vedere al unei alte persoane. Ar fi mult mai folositor dacă aţi spune ceva drăguţ, precum: „Dumnezeule, mamă, eşti căsătorită cu bărbatul ăsta de 30 de ani şi tot nu l-ai dat pe brazdă?” – şi apoi să schimbaţi subiectul cu altul care ar putea să o intereseze.

Un alt proces „în doi paşi”.

Aşa cum e necesar să schimbăm direcţia unei conversaţii care ne copleşeşte, tot aşa trebuie să fim capabili să ne întoarcem la ea. În mod paradoxal, putem dezamorsa un subiect încărcat de anxietate tocmai *abordând* acel subiect, dar cu curiozitate şi fără critică. Alegerea momentului potrivit are, de asemenea, un rol important. Este mai probabil să reacţionăm defensiv dacă tocmai pregătim cina şi, răspunzând la telefon, ne confruntăm direct cu lamentările repetitive ale unui membru al familiei. Într-un asemenea caz, este mult mai bine să întrerupem convorbirea şi să redeschidem discuţia mai târziu, când ne simţim mai stăpâni pe noi şi mai calmi.

Să spunem, de exemplu, că tatăl vostru este un adevărat ipohondru. Poate aveţi senzaţia că vă va exploda capul dacă îl mai ascultaţi plângându-se o dată de

simptomele şi de doctorii lui, mai ales luând în considerare că nu are grijă de el cum trebuie şi nici nu ţine seama de sfaturile voastre. Dar aţi putea glumi cu el despre ceea ce îl îngrijorează şi, astfel, schimbaţi subtil direcţia conversaţiei, pentru a evita ca tensiunea voastră să se adauge la cea a tatălui. Aţi putea fi mai inventivi şi să îl abordaţi într-un moment mai liniştit, ca să aflaţi mai multe despre problema sensibilă a bolilor şi a doctorilor în familie. De-a lungul timpului, îi puteţi adresa o serie de întrebări care vă vor ajuta să căpătaţi o perspectivă mai amplă. De exemplu: „Crezi că în familia noastră au mai existat oameni care erau atât de preocupaţi de sănătatea lor?” „îmi poţi povesti despre accidentul vascular al bunicului şi despre cum s-a descurcat atunci?”, „Părinţii tăi au avut grijă de ei din punctul de vedere al sănătăţii?”

Pare contraintuitiv să alcătuiţi un plan de deschidere a unei discuţii tocmai despre subiectul pe aţi vrea ca persoana respectivă să nu-l mai pomenească vreodată. De pildă, dacă nu mai puteţi suporta înţepăturile mamei despre faptul că încă nu v-aţi căsătorit, nu veţi simţi o mare dorinţă să îi spuneţi: „Mamă, pari îngrijorată pentru viitorul meu, din cauză că nu m-am căsătorit. Îmi poţi spune care sunt temerile şi îngrijorările tale în acest sens?”; sau: „Cine au fost femeile necăsătorite din familia noastră şi cum au trăit ele?”; sau: „Mamă, dacă tu nu te-ai fi căsătorit niciodată, cum crezi că te-ai fi descurcat ca femeie singură?”

Dacă putem pune întrebări care inspiră gândirea (mai degrabă decât reactivitatea), atunci vom obţine reacţii mai empatice şi vom reacţiona, la rândul nostru, mai empatic. Când ne exprimăm clar limitele („Mamă, nu-mi face nicio plăcere când îmi tot sugerezi cum să întâlnesc bărbaţi”), este mai probabil ca persoana cealaltă să ne asculte. Însă se poate ajunge la acest nivel de conversaţie superior doar după ce suntem siguri că şi celălalt se simte ascultat şi înţeles.

„*NU MAI POT ASCULTA NICIUN CUVÂNT ÎN PLUS*!”

Uneori, suntem nevoiţi să trasăm o graniţă clară, pentru a ne proteja, mai ales dacă trăim sub acelaşi acoperiş cu persoana care se plânge mereu sau care este tot timpul într-o dispoziţie negativă. E timpul să spunem: „Nu mai pot trăi aşa, iar tu ai nevoie de ajutor”. O clientă de-a mea, Gloria, a adoptat o asemenea atitudine faţă de partenera ei intimă, Monique.

Gloria şi Monique locuiau împreună de trei ani şi sperau să fie partenere pe viaţă. Prin structura ei psihică, Monique era deja predispusă la îngrijorare şi la neîncredere în sine, iar gândurile ei negre s-au intensificat atunci când tensiunile de la serviciu şi din familie s-au acumulat, într-un an extrem de stresant.

Gloria era înţelegătoare, dar se săturase de comentariile autodistructive ale lui Monique – că este o ratată, o persoană care nu valorează nimic şi a cărei viaţă nu duce nicăieri. La început, Gloria continua să o asculte, pentru că, dacă ar fi procedat altfel, risca să pară o persoană fără suflet; dar la un moment dat a refuzat să-i mai cânte în strună. A apelat la simţul umorului pentru a o încuraja pe Monique să se înveselească sau i-a spus direct că nu vrea să mai asculte aceleaşi poveşti. Gloria îi spunea: „Uite, Monique, creierul tău este blocat în negativism, şi asta mă scoate din minţi. Cu cât gândeşti şi vorbeşti mai mult în felul acesta, cu atât te afunzi mai mult în mlaştina pesimismului. Cred că trebuie să-ţi eliberezi creierul de presiunea asta şi să încerci să-ţi depăşeşti gândirea negativă. Am obosit tot ascultând cum îţi faci rău singură”.

Gloria a învăţat să închidă uşa biroului personal şi să-i spună direct lui Monique când nu putea să o asculte sau când nu dorea să fie întreruptă. Monique se bosumfla, iar Gloria a învăţat să o lase se bosumfle. Nimeni nu a murit din cauza bosumflării şi nu poţi sta supărat o veşnicie. Gloria a mai luat decizia de a vorbi direct şi clar despre consecinţele pe care negativitatea lui Monique le avea asupra relaţiei lor şi a adus în discuţie faptul că nu va rămâne în această relaţie dacă lucrurile nu se schimbă. Ea

a fost cea care a construit şi a impus limitele, dar a făcut-o într-o atmosferă afectuoasă şi plină de respect.

În cele din urmă, Gloria a insistat ca Monique să primească ajutor profesionist pentru a-şi rezolva problema, iar Monique a acceptat. Monique o iubea pe Gloria, îi preţuia recomandările şi i-a luat în serios frustrarea crescândă. Nu voia să distrugă relaţia ducând-o pe Gloria la exasperare – şi, de fapt, făcând acelaşi lucru şi cu propria persoană. Monique a reuşit să obţină rezultate bune în urma terapiei şi a medicaţiei şi s-a simţit mult mai bine.

Pentru că atmosfera emoţională din relaţia lor era flexibilă şi plină de iubire şi pentru că împărţeau spaţiul de locuit, Gloria a putut lua decizia de a spune: „Ai nevoie de ajutor, pentru că negativitatea ta ne pune relaţia în primejdie” şi a fost auzită. Relaţiile cu părinţii şi cu fraţii au tendinţa să fie mai puţin flexibile, chiar dacă sunt la fel de iubitoare.

Însă, indiferent de tipul relaţiei, trebuie să ne cunoaştem limitele în privinţa ascultării înţelegătoare, pline de compasiune, şi să înţelegem cum ne putem proteja atunci când este necesar. De asemenea, trebuie să facem deosebire între conversaţia în care cealaltă persoană ne comunică suferinţe reale şi o falsă conversaţie, în care reactivitatea şi negativitatea cronică a interlocutorului ne copleşesc.

Când cealaltă persoană se concentrează în mod obsesiv asupra unui anumit subiect, este posibil ca el sau ea să nu se schimbe niciodată. Dar noi vom avea mai mult succes dacă vom învăţa să contribuim la conversaţie într-un mod matur. Ne vom simţi mai bine dacă vom avea o strategie pentru a ne proteja, atunci când este cazul, de presiunea şi intensitatea emoţională a celeilalte persoană. În concluzie, relaţiile devin mai puternice atunci când ambele părţi îşi impun limite şi reuşesc să găsească o manieră utilă de a redeschide o conversaţie mai puţin plăcută.

CAPITOLUL I 5

Sunetul tăcerii: *cum îţi descoperi vocea atunci când eşti respins şi dat la o parte*

Se poate întâmpla ca o persoană importantă pentru voi să nu fie dispusă să comunice. El/ea se poate distanţa emoţional sau chiar dispare cu totul din viaţa voastră. Poate că voi simţiţi nevoia să discutaţi, dar nu şi cealaltă persoană. Cu cât împărtăşiţi mai mult un trecut comun, cu cât aşteptările voastre în privinţa relaţiei sunt mai ridicate, cu atât mai dureroasă este tăcerea.

Ne place să credem că orice relaţie importantă poate fi reparată, dacă reuşim să găsim cuvintele potrivite. Ne dorim, bineînţeles, rezultate pozitive. Dar, în anumite circumstanţe, cuvintele voastre nu vor ajunge niciodată la sufletul celeilalte persoane. În cele din urmă, aţi putea fi obligaţi să abandonaţi orice fel de aşteptări că celălalt se va schimba sau că vă va da ocazia de a rezolva lucrurile prin conversaţie.

Această provocare este mai dificilă dacă ne simţim respinşi şi daţi la o parte atunci când nu avem nicio vină sau dacă ne lăsăm cuprinşi de starea deprimantă sau de furia care însoţesc, de obicei, respingerea. Pentru a ne descoperi vocea autentică, trebuie să ţinem cont de felul în care vom comunica şi acţiona (sau, dimpotrivă, de felul în care *nu* o vom face) într-o relaţie, ţinând cont de valorile şi de credinţele *noastre* fundamentale – nu doar *ca reacţie* la comportamentul celeilalte persoane sau pornind de la intensitatea propriilor emoţii.

Nu e plăcut să fii respins. Nimeni nu se oferă voluntar pentru aşa ceva, dar, pe de altă parte, nimeni nu scapă de respingere. Poate că aveţi un partener, un prieten apropiat sau un membru al familiei care vă spune că totul s-a terminat şi refuză să mai discute problema. Să examinăm, în continuare, trei situaţii diferite, începând cu cea care vizează un partener intim.

„NICI MĂCAR NU VREA SĂ DISCUTE DESPRE ASTA!”

Mary mi-a cerut ajutorul după ce logodnicul ei, Bob, a pus capăt relaţiei lor, refuzând categoric să discute sau să îşi explice decizia. Cei doi se întâlneau de aproape doi ani şi se pregăteau să achiziţioneze împreună o casă, când Mary a primit următorul e-mail:

M-am gândit mult şi am ajuns la concluzia că trebuie să închei relaţia noastră. Decizia mea nu are nicio legătură cu tine. Eşti o persoană minunată şi orice bărbat ar fi norocos să te aibă. Te iubesc, dar nu sunt îndrăgostit de tine. Nu vreau să mai vorbesc despre asta. Îmi pare foarte rău că te fac să suferi. Meriţi pe cineva mai bun decât mine.

Cu drag, Bob.

Mary s-a simţit de parcă tocmai ar fi fost lovită de un camion. L-a sunat pe Bob şi l-a rugat să discute despre schimbarea aceasta total neaşteptată. I-a spus că nimic din ce i-ar dezvălui nu ar putea fi mai rău decât tăcerea lui, care îi alimenta cele mai absurde teorii. Mary l-a mai rugat pe Bob să meargă împreună la terapie de cuplu, măcar pentru o singură şedinţă. Bob a fost de acord cu o singură întâlnire, la o cafenea, după programul lui de lucru, întâlnire în care Mary a plâns şi l-a implorat pe Bob să mai dea o şansă relaţiei lor.

Bob a refuzat ulterior toate cererile lui Mary de a mai purta alte conversaţii. Nu i-a răspuns la mesajele pe care ea i le tot lăsa în mesageria vocală şi nu i-a dat niciun răspuns la scrisorile pe care ea i le tot trimitea, mesaje şi scrisori în care Mary îi explica cât de nefericită se simţea şi cât de groaznic a fost ca relaţia lor să se termine printr-un e-mail. Mary nu a mai primit nicio scuză, nicio explicaţie de la el. Când tăcerea lui Bob s-a prelungit, Mary l-a contactat pe fratele acestuia şi l-a rugat să o ajute cu mai multe informaţii, dar nu a auzit niciodată mai mult decât: „Poate că a intrat în panică” şi „Bob a avut întotdeauna probleme cu femeile”.

„*VREAU DOAR SĂ ÎNŢELEG*!”

După ce Mary l-a văzut pe Bob îmbrăţişându-se cu

noua lui iubită la un concert, starea ei deja proastă s-a agravat şi a hotărât să îmi telefoneze. „Vreau doar să înţeleg *de ce* m-a părăsit”, mi-a explicat Mary. „Dacă aş putea înţelege de ce s-a comportat aşa cu mine, poate că aş reuși să-l iert şi să depăşesc situaţia asta”. În orice caz, la mai bine de un an după despărţirea lor traumatizantă, Mary se simţea mai rău ca niciodată şi nu se putea gândi la altceva în afară de felul în care o tratase Bob. „Vreau doar să *înţeleg*] îmi spunea iar şi iar. Voia să înţeleagă motivul pentru care Bob se comportase atât de crud şi nemilos, atât de nepăsător, fără să simtă vreo urmă de remuşcare.

A fi părăsit este o experienţă devastatoare. Mary suferise o pierdere majoră şi avea nevoie de timp pentru a se reface. Decizia neaşteptată a lui Bob de a dispărea din relaţie şi felul în care anulase logodna au forţat-o să îşi revizuiască atât imaginea pe care o avea despre trecut, cât şi viziunea viitorului lor împreună. Despărţirea fusese cu atât mai dureroasă, cu cât ea şi Bob nu avuseseră neînţelegeri şi nu discutau niciodată despre problemele care apăreau între ei. Bob nu îşi exprimase niciodată îndoielile şi nici nu îşi exteriorizase nemulţumirile, iar Mary nu observase nimic în neregulă. Era firesc să se simtă zdrobită şi copleşită de situaţie.

Pe măsură ce trecea timpul, prietenii ei o sfătuiau: „Depăşește etapa asta!”, „Iartă şi uită!” Poate că şi ei se simţeau puţin obosiţi, după seria ei nesfârşită de plângeri. Dar Mary pur şi simplu nu putea să meargă mai departe. Simţea că ceea ce îi făcuse Bob era de neiertat şi părea că singurul mod în care o putea dovedi era să sufere continuu – deşi cu siguranţă că nu aceasta era intenţia ei conştientă.

Renunţarea la furie şi durere

Cu toţii trecem prin evenimente tragice sau dureroase şi fiecare dintre noi se poate ataşa de durerea proprie. Ne ataşăm şi de ideea că, dacă suntem furioşi vreme îndelungată şi ne gândim suficient de mult la asta, atunci persoana care ne-a făcut rău îşi va da seama cât de îngrozitor s-a purtat cu noi – ceea ce, desigur, nu se va

întâmpla niciodată.

Este dificil să renunţi la fanteziile care îţi promit că, dacă vei ţine cu dinţii de furia ta îndreptăţită, cealaltă persoană va fi cumva forţată să îşi recunoască vinovăţia şi va veni să-şi ceară iertare în genunchi şi, mai ales, se va simţi la fel de rău ca şi tine, dacă nu chiar mai rău. Permiteţi-mi, aşadar, să vă spun că, dacă toate acestea nu s-au întâmplat deja, atunci este foarte probabil ca persoana care v-a rănit să nu vă înţeleagă niciodată suferinţa. Şi poate că, în timp ce voi staţi între patru pereţi, întorcând pe toate părţile teribilele greşeli ale fostei voastre iubite sau ale fostului soţ, persoana aceea se distrează de minune undeva, pe o plajă însorită. Faptul că voi sunteţi singurii care suferă ar putea fi cel mai bun argument pentru a vă detaşa de o relaţie negativă.

L-a iertat Mary pe Bob? Bineînţeles că nu. Nici nu este recomandabil ca ea să uite răul pe care el i l-a făcut, pentru că tot ce s-a întâmplat face parte din istoria ei personală. Aici nu se pune problema de a nega puterea vindecătoare a iertării. Ştim cu toţii că a ierta este divin şi sănătos şi că ne vom simţi mai bine dacă înlocuim furia şi resentimentul cu dragostea şi compasiunea. Unii oameni chiar posedă o capacitate extraordinară şi debordantă de a ierta – dar Mary nu făcea parte dintre ei.

În acest caz, Mary trebuia să facă ceva pentru ca Bob să nu mai fie o parte atât de importantă din viaţa ei. Furia o ţinea încă legată de el, chiar dacă dorinţa ei conştientă era să îl uite. Intensitatea emoţională negativă menţine senzaţia noastră de apropiere de cealaltă persoană la fel de mult precum intensitatea emoţională pozitivă. Furia lui Mary era liantul care nu îi îngăduia să se rupă de Bob, deşi, aparent, această emoţie se exprima prin obsesia ei de a afla „motivul” pentru care el o părăsise – un lucru pe care probabil că nici măcar Bob nu îl înţelesese prea bine la momentul respectiv.

Mary trebuia să îşi pună următoarea întrebare: ce avea atât de special bărbatul acesta, căruia continua să-i

permită să aibă atâta putere asupra ei. Probabil că Bob nu va mai vorbi niciodată cu ea, şi cu toate acestea, la doi ani de la despărţirea de el, Mary încă nu depăşise momentul. A trece peste şocul despărţirii nu înseamnă a uita sau a ascunde comportamentul altei persoane, ci a ne proteja de efectele nocive ale unui ataşament nesănătos. Furia cronică şi amărăciunea ne consumă energia şi ne distrug creativitatea. Fiecare dintre noi are un rezervor finit de energie care ne alimentează spiritul. Dacă 5% – sau 75% – din această energie este direcţionată către ura faţă de cineva care ne-a făcut rău, atunci acest procent nu este disponibil pentru a fi folosit în alte scopuri. În plus, a ne concentra în mod obsesiv asupra unei pierderi ne poate face să ne concentrăm prea puţin pe alte pierderi, trădări şi decepţii din trecutul nostru, care sunt şi ele demne de atenţia şi amintirea noastră.

Există situaţii când nu putem face nimic ca să obligăm cealaltă persoană să stea de vorbă cu noi. Pentru Mary, provocarea a fost să îngăduie sentimentelor negative să se disipeze, pentru a se simţi din nou capabilă de iubire, puternică, calmă şi întreagă. Dacă furia şi durerea ei o ţineau captivă în trecut, ea nu era capabilă să îşi trăiască viaţa din plin şi nici nu putea privi spre viitor cu optimism şi speranţă. Pentru motive numai de el ştiute, Bob nu era în stare să îi arate respect sau bunăvoinţă. Trebuia, aşadar, să se respecte şi să se protejeze singură, refuzând să permită acestor emoţii dureroase să aibă o putere atât de mare asupra vieţii ei de zi cu zi.

După doi ani de la despărţire

Un canal de comunicare cu Bob s-a deschis, în cele din urmă, după ce Mary a început să îşi redirecţioneze energia spre a-şi trăi viaţa cât mai bine posibil. Era încântată de noua ei slujbă, se preocupa de propria persoană şi nu mai era obsedată de Bob. Înainte, acesta simţise disperarea ei şi se baricadase în spatele tăcerii. Poate că procedase aşa pentru nu dorea să se simtă mai prost decât se simţea deja sau poate că nu reuşise să

înţeleagă ce anume îl determinase să abandoneze relaţia lor. Se poate şi să fi crezut că o conversaţie cu Mary, purtată după ce hotărâse să o părăsească, l-ar putea face să vadă altfel lucrurile şi, eventual, să se răzgândească.

Bob nu a dat dovadă de maturitate sau de bunătate sufletească atunci când a rupt orice legătură cu Mary, în momentul despărţirii. Era de preferat, atât pentru binele lui, cât şi pentru binele ei, ca el să se fi comportat mai onorabil. Probabil că şi imaginea de sine a lui Bob a avut de suferit atunci când el a ales calea cea mai rapidă şi mai puţin curajoasă ca să o părăsească. Dar atât timp cât Mary, prin atitudinea sau prin cuvintele ei, proiecta mesajul „Mi-ai distrus viaţa, tot ce vreau este să vorbesc cu tine ca să înţeleg ce s-a întâmplat”, Bob nu ar fi avut nicio înclinaţie să se pună singur într-o poziţie vulnerabilă. Probabil căâşi dădea seama că nimic nu ar fi alinat suferinţa lui Mary în afară de continuarea relaţiei dintre ei. Mary spunea: „Vreau doar să *înţeleg*} dar nu era neapărat adevărat sau nu era întregul adevăr. Ea dorea şi ca el să sufere la fel cum el o făcuse să sufere pe ea – o reacţie perfect normală.

Elogiul exprimării concise

Mary i-a compus o scrisoare lui Bob, cu ajutorul meu, povestindu-i despre noua ei slujbă şi destăinuindu-i câteva lucruri despre cum anume credea ea că greşise în relaţia lor, remarcând că trebuie să fi fost somnambulă ca să nu îşi dea seama de existenţa unor probleme între ei. I-a spus că i-ar plăcea să audă perspectiva lui asupra relaţiei lor, punctele ei tari şi slabe, aşa cum le vedea el acum, de la distanţă, şi orice alte gânduri mai avea în legătură cu despărţirea lor. Mary a încheiat scrisoarea aşa: „Dacă nu voi primi răspuns de la tine, îţi urez noroc în tot ce faci – şi îmbrăţişează-l pe Poochie [câinele lui Bob] din partea mea”. Începutul şi finalul scrisorii erau scrise pe un ton lejer.

Mary a rescris scrisoarea de câteva ori înainte să o trimită prin poştă. I-am dat asigurări că mesajul original pe

care voia ea să-l trimită, tipărit mărunt, pe patru pagini, l-ar fi îndepărtat pe Bob aşa cum ar fi făcut-o un pumn în figură. De fapt, dacă vrei să fii sigur că persoana respectivă *nu* te va asculta, tot ce trebuie să faci este să-i scrii o scrisoare lungă, plină de detalii, în care eventual să îţi argumentezi punctul de vedere din diverse perspective, în caz că nu ai fost înţeles din prima. Când cealaltă persoană (iubit, fost soţ, mamă sau copil) se află deja într-o poziţie defensivă sau are un comportament evaziv, trebuie să scazi intensitatea – nu să o creşti –, dacă doreşti să iniţiezi o conversaţie.

Se poate ca persoana cealaltă să nu aibă un răspuns

Deşi Mary nu a primit niciun răspuns din partea lui Bob, de data aceasta a reuşit să înţeleagă tăcerea lui ca un simplu indiciu al anxietăţii pe care o simţea *el* – din cauza modului în care pusese punct relaţiei lor. Câteva luni mai târziu, Mary s-a întâlnit întâmplător cu el într-un mall şi l-a invitat să bea o cafea împreună. Bob a acceptat, ceea ce cred că se datora şi tonului scrisorii lui Mary, precum şi abilităţii ei de a-l saluta cordial. După ce au schimbat câteva cuvinte, Bob a luat iniţiativa, spunând: „Îmi pare rău că m-am despărţit de tine aşa. Doar că n-am putut s-o fac faţă în faţă pentru că nu ştiam ce să-ţi spun”. Când Mary l-a întrebat mai multe despre cum luase decizia, el i-a răspuns: „Trebuia să scap cumva. Ştiam că era o greşeală să ne căsătorim. Chiar nu am o explicaţie mai bună”.

Într-adevăr, este posibil ca persoanele care au iniţiativa ruperii unei legături să nu ştie exact de ce au făcut-o. Comportamentul lor are mai mult de-a face cu ele decât cu noi, dar asta nu înseamnă că îşi pot înţelege întotdeauna propria motivaţie. Oricât de mult am tânji după o explicaţie, se poate ca persoana cealaltă să nu recunoască niciodată adevărul sau nici măcar să nu îl ştie. Oamenii au o capacitate incredibilă de a se minţi singuri, iar Bob nu putea să-i spună lui Mary ceva ce nici el nu ştia prea bine. Până la urmă, Mary a obţinut foarte puţine

informaţii din care să poată înţelege de ce o părăsise Bob.

Spre lauda ei, Mary a reuşit să îi dezvăluie lui Bob o parte din propria perspectivă, fără a-l ataca, dar şi fără a-l lăsa să scape ca şi cum nu s-ar fi întâmplat nimic. Ea i-a spus: „Ştiu că eram într-o stare de negare, dat fiind că nu am observat existenţa vreunei probleme cât de mărunte în relaţia noastră. Şi înţeleg că sentimentele mele intense te-au făcut să-ţi fie şi mai greu să vorbeşti cu mine despre despărţire. Dar, ca să fiu sinceră, încă mă lupt cu o urmă de anxietate în legătură cu ceea ce s-a întâmplat. Refuzul tău de a vorbi cu mine a avut drept consecinţă faptul că nu am înţeles ce s-a întâmplat şi m-a împiedicat să trag linie şi să-mi recapăt liniştea şi pacea”. Bob i-a spus: „Îmi pare rău”, iar Mary a zis: „Apreciez asta”. Ea a încheiat conversaţia fiind destul de mulţumită de modul în care se descurcase.

Mary mi-a spus mai târziu că partea cea mai dificilă din toată întâlnirea aceea chinuitoare a fost senzaţia ei că, de fapt, lui Bob nu îi părea rău deloc. „Eu sunt cea nevinovată şi tot eu sunt cea care suferă. El e un nemernic care trece dintr-o relaţie în alta fără să arunce măcar o privire în urmă. Mi-ar plăcea să cred că îşi va primi la un moment dat răsplata, pentru că urciorul nu merge de multe ori la apă. Dar nu sunt sigură”.

Nu vom şti niciodată cu siguranţă care a fost preţul pe care Bob l-a plătit pentru comportarea lui şi dacă i-a afectat sau dacă îi va afecta în vreun fel identitatea şi stima de sine. Eu cred că, atunci când neglijăm şi tratăm inadecvat o altă persoană, ne tratăm inadecvat propriul sine. Dar cine ştie dacă Bob va fi cumva pedepsit în viaţa asta sau în cealaltă, aşa cum speră Mary în secret? Ceea ce contează este că Mary a reuşit să renunţe la durerea ei, să nu o mai vadă ca pe o dovadă necesară a răului pe care i-l făcuse Bob.

Înţelegerea purtării lui Bob

Terapia i-a permis lui Mary să găsească un spaţiu neutru în care să ajungă la propria înţelegere a despărţirii

de logodnicul ei. Am aflat atunci că Mary îl cunoscuse pe Bob la opt luni după ce mama lui murise într-un accident, atunci când maşina în care se afla aceasta fusese lovită de tren. Pierdut într-un spaţiu emoţional dominat de anxietate, Bob se ataşase puternic de Mary. Mama lui Bob suferise o depresie severă, iar moartea ei îi trezise o serie întreagă de întrebări dureroase, inclusiv bănuiala că ar fi fost, de fapt, o sinucidere. Tatăl lui murise în urma unei boli de inimă, când Bob avea şaisprezece ani, iar pierderea mamei lui stârnise, cu siguranţă, şi amintirile acelei pierderi.

Poate că exista o legătură între trauma suferită în urma acestor pierderi şi decizia bruscă şi inexplicabilă a lui Bob de a o lăsa baltă pe Mary. Poate că el recrea în Mary sentimentul de neputinţă de care fusese cuprins atunci când îşi pierduse mama. Dispariţia neaşteptată a mamei lui îl lăsase cu o grămadă de întrebări fără răspuns, exact aşa cum procedase el mai târziu cu Mary.

Poate că în cazul lui Bob existau şi alţi factori care au alimentat atât începutul, cât şi finalul relaţiei lui cu Mary. Nu putem şti niciodată cu siguranţă ce „îl face” pe un om să se comporte într-un anumit fel; uneori, este destul de greu să ştim acest lucru chiar şi în cazul propriei persoane. Cu toate acestea, pentru Mary a fost util să înscrie conduita lui Bob într-un context mai larg şi să nu considere despărţirea lor ca pe un eşec personal. Câteodată, cu toţii avem nevoie să ne detaşăm şi să judecăm problemele de la o distanţă confortabilă.

În cele din urmă, Mary a început să privească realitatea în faţă şi să realizeze care fusese rolul ei în lovitura pe care nu se aşteptase să o primească. Ea şi Bob intraseră rapid în relaţie, cu partide pasionale de sex, dar nu îşi acordaseră suficient timp pentru a se cunoaşte mai bine înainte de a se logodi. Ea se îndrăgostise până peste cap şi crezuse că dragostea era de ajuns pentru ca relaţia să evolueze. Deşi nu este înţelept să ne căsătorim cu un om pe care nu îl iubim sau de care nu ne simţim atraşi

fizic, dragostea în sine nu este niciodată un motiv suficient să te căsătoreşti. Acelaşi lucru este valabil pentru sex. După cum spunea şi Garrison Keillor: „A te căsători doar pentru sex e ca şi cum ai zbura la Londra pentru că primeşti alune şi covrigei gratis. Nu acesta este scopul, nu-i aşa?”

Mary a învăţat acest lucru pe propria piele şi a înţeles cât de important este să petrecem cât mai mult timp împreună, pentru a ne cunoaşte cu adevărat unul pe celălalt. Trebuie să deschidem ochii cât se poate de mari, să vorbim şi să ascultăm, să observăm, şi trebuie să facem asta de la bun început. Chiar şi aşa, nu există garanţia că persoana cealaltă nu ne va surprinde într-un mod neaşteptat şi dureros, fie că suntem legaţi de ea prin dragoste sau prietenie. Nu putem forţa un om să ne vorbească sau să accepte adevărul aşa cum îl vedem noi. După cum am văzut mai devreme, cu cât răul făcut nouă este mai mare, cu atât este mai mică posibilitatea de a primi scuze, mai ales când partea vătămată încearcă să îl impresioneze pe cel care a greşit expunându-i efectele devastatoare ale faptei acestuia. Cu toate astea, putem să fim cât mai vigilenţi şi să încercăm să ne trăim viaţa cât mai bine posibil. În cele din urmă, Mary a reuşit să facă aceste lucruri.

Este posibil, uneori, ca o persoană importantă să nu comunice în mod real cu noi sau să nu îşi recunoască o greşeală de conduită. Ar putea fi vorba de iubitul vostru, de un fost soţ sau de un prieten pe care, până nu demult, l-aţi fi considerat apropiat. Cealaltă persoană din relaţie poate pur şi simplu să refuze să discute cu voi, aşa cum a procedat Bob cu Mary. Sau (aşa cum ilustrează următoarea poveste) ea va veni să discutaţi, dar nu va fi prezentă, cel puţin nu din punct de vedere emoţional. În acest caz, nimic din ceea ce aţi putea spune nu va atinge cealaltă persoană, pentru că ea s-a extras deja din relaţie şi nu îşi va permite să se lase mişcată sau afectată de ceea ce îi comunicaţi. Nevoia ei de a-şi menţine impresia că este binevoitoare şi

nevinovată, intoleranţa ei la sentimente de vinovăţie şi vulnerabilitate fac ca o asemenea persoană să fie indisponibilă pentru un schimb de opinii sincer şi autentic. Nimic din ce aţi putea face sau spune nu va ajunge cu adevărat la ea.

Aşadar, este nevoie să facem un pas înapoi din faţa durerii şi să mergem înainte, iar asta ne cere să renunţăm la fantezia că persoana cealaltă va avea păreri de rău din cauza a ceea ce a făcut sau că va vedea lucrurile din perspectiva noastră. Când Bob a părăsit-o pe Mary, ea nu ar fi putut face nimic care să-l aducă înapoi, nici măcar dacă ar fi reuşit să discute cu el. În schimb, ea trebuia să accepte toată dragostea şi sprijinul pe care le putea găsi în altă parte, pentru a putea continua să trăiască şi să îşi revină după o lovitură deosebit de grea.

PRIETENIA CONTEAZĂ

O felicitare ilustrează o tânără care îi spune unei prietene: „Voi fi mereu alături de tine”. În interiorul felicitării este un post-scriptum: „Fireşte, mai puţin atunci când am o întâlnire”. Îmi aminteşte de vechiul stereotip potrivit căruia o prietenă reprezintă ceva care îţi umple timpul până când întâlneşti un bărbat. Dar lucrurile nu funcţionează aşa.

În general, femeile sunt foarte pricepute atunci când vine vorba despre prietenie. O prietenie solidă poate supravieţui furiei, geloziei, rivalităţii şi întregii palete a emoţiilor umane – mai ales atunci când recunoaştem aceste emoţii, în loc să ne minţim singuri, susţinând că ele nu există. Dar prieteniile nu merg întotdeauna ca pe roate şi ni se poate întâmpla, în orice perioadă a vieţii, să ne simţim profund lezaţi sau dezamăgiţi de un prieten. Când tensiunea sau distanţa sunt prezente într-o relaţie de prietenie, e firesc să găsim o modalitate de a le aduce în discuţie. Dar, aşa cum arată următoarea poveste, acest lucru nu este întotdeauna posibil.

CÂND O PRIETENIE SE DESTRAMĂ

Corrine şi Joan au devenit prietene de nedespărţit în

primul an de facultate. Prietenia lor a fost întotdeauna unilaterală, Joan fiind în poziţia liderului, a profesorului, persoana responsabilă, care organiza totul, avea grijă, planifica. Corrine se descria pe sine mai mult ca pe un discipol, o persoană căreia îi este greu să îşi cunoască propriile idei şi preferinţe şi care ceda uşor în faţa lui Joan. În ciuda dezechilibrului din prietenia lor, fiecare era confidenta apropiată a celeilalte. Corrine o iubea pe Joan, dar, după ce Corrine s-a căsătorit, prietenia lor s-a destrămat. Corrine spunea că mai întâi Joan se distanţase de ea, iar apoi se arătase aproape dezgustată.

Când Corrine mi-a cerut ajutorul, făcuse deja eforturi importante pentru a restabili legătura cu Joan. La început, propunea diverse activităţi, telefonându-i lui Joan pentru a stabili un meci de tenis de sală sau ca să meargă împreună la cumpărături, în felul acesta, îi arăta lui Joan că prietenia lor este încă importantă pentru ea. Joan a acceptat câteva invitaţii, dar nu a făcut, la rândul ei, altele. Un sentiment clar de deconectare şi de superficialitate s-a instalat între ele, plutind în aer ca o negură deasă.

Corrine i-a spus cu sinceritate lui Joan că observase o fisură în prietenia lor. A întrebat dacă Joan îi împărtăşește observaţia şi care este perspectiva ei asupra felului în care prietenia lor s-a schimbat după căsătoria sa. A vorbit cu Joan fără a o critica sau blama şi fără a o presa sau a forţa apropierea. Joan insista să spună că este doar foarte ocupată şi că nu este nimic în neregulă sau de discutat. Corrine a lăsat să treacă un timp înainte de a aborda din nou subiectul. I-a spus: „Joan, *ştiu* că ceva e în neregulă. Mă întreb mereu dacă am făcut ceva care te-a supărat. E important pentru mine să ştiu dacă te-am supărat sau ofensat în vreun fel”.

De fiecare dată când Corrine încerca să vorbească despre distanţa şi tensiunea dintre ele, avea senzaţia că Joan îi ia opiniile în derâdere. Corrine pleca de la fiecare întâlnire cu ea simţindu-se neimportantă şi deprimată. Lăsa să treacă o vreme şi apoi iniţia o nouă rundă. În

ultima lor conversaţie, Corrine a adoptat o poziţie fermă. A întrebat-o pe Joan dacă putea să o viziteze pentru a vorbi câteva minute. Stând în bucătărie, i-a spus acesteia: „Joan, pentru mine e foarte clar că se întâmplă ceva cu noi. Tu îmi tot spui că nu e aşa şi că nu avem ce discuta, dar nu pot accepta asta. Am fost prietene apropiate timp de şase ani. M-aş minţi singură dacă aş încerca să mă conving că ne-am îndepărtat una de alta doar din cauza vieţilor noastre ocupate. E clar că la mijloc este altceva. Nu îţi cer să gândeşti sau să simţi altfel. Te rog doar să mă ajuţi să înţeleg ce s-a întâmplat, inclusiv ce contribuţie am eu aici”.

Joan a rămas rece ca o stană de piatră şi i-a răspuns: „Îmi pare rău dacă te simţi jignită”. Încercarea Corrinei de a face conversaţia să avanseze a rămas fără niciun rezultat. Corrine este o persoană care simte o mare nevoie de a discuta problemele, de a le înţelege, iar tendinţa ei naturală e să continue ceea ce face. Faptul că a acceptat acest răspuns din partea lui Joan drept rundă finală este cu atât mai demn de laudă.

Corrine a suferit o pierdere importantă, iar furia şi durerea au continuat să o urmărească multă vreme. Faptul că lui Joan îi era imposibil să vorbească sincer despre ce se întâmplase a creat o problemă suplimentară, iar Corinne nu a reuşit să-şi găsească liniştea sufletească. În plus, fiecare nouă durere ne evocă sentimente pe care le-am trăit cu ocazia pierderilor şi trădărilor precedente, iar Corrine şi-a dat mai târziu seama că suferea pentru mai mult decât prietenia pierdută cu Joan. Atunci când ne bazăm pe o singură persoană care să ne acopere nevoia generală de prietenie – aşa cum a făcut Corrine cu Joan –, ne plasăm într-o poziţie extrem de vulnerabilă.

A învăţa să renunţi încercarea căreia Corrine trebuia să îi facă faţă era identică cu aceea cu care se confruntase Mary atunci când Bob se despărţise de ea. Amândouă trebuiau să renunţe la iluzia că persoana cealaltă va dori să vorbească deschis cu ele sau că „va vedea adevărul”, că vechea prietenie/poveste de dragoste ar putea fi cumva

recuperată sau că vor înţelege vreodată de ce au fost părăsite sau desconsiderate. Corrine nu putea face nimic mai mult pentru a schimba sau remedia situaţia. Probabil că nu va înţelege niciodată transformarea lui Joan, aşa că trebuie să înveţe să accepte provocarea imensă a unei pierderi pe care nu o înţelege.

Nu putem şti niciodată cu siguranţă ce motivează acţiunile unei alte persoane. Cu toate acestea, dorinţa profund omenească de a găsi explicaţii pentru comportamentul celorlalţi este foarte puternică. Poate că Joan simţea o satisfacţie deosebită ajutând-o pe Corrine şi având grijă de ea – o satisfacţie care îi hrănea propriile nevoi. Atunci când Corrine s-a căsătorit, poate că Joan s-a simţit trădată (şi lipsită de obiectul muncii) pentru că în viaţa lui Corrine exista acum o altă persoană care să aibă grijă de ea şi care ocupa un loc central. Dacă această presupunere este adevărată, e posibil ca Joan să nu devină niciodată conştientă de aceste sentimente. Dar pe Corrine nu o ajută cu nimic dacă încearcă să investigheze şi să interpreteze conduita lui Joan faţă de ea, ca şi cum ar fi terapeutul lui Joan sau ca şi cum ar putea ajunge cumva în posesia tuturor răspunsurilor. Poate că Joan a fost propulsată în afara prieteniei din motive pe care niciuna dintre ele nu le va cunoaşte vreodată.

Corrine nu trebuia să uite faptul că finalul trist al acestei prietenii importante nu ştergea realitatea că ea şi Joan ţinuseră mult una la cealaltă şi că ambele câştigaseră ceva esenţial în timpul celor şase ani de camaraderie. Dar este foarte probabil ca discuţia vindecătoare pe care Corrine spera să o aibă cu Joan să nu aibă loc niciodată. Deşi este nevoie de două persoane pentru o relaţie apropiată, o singură persoană este de ajuns pentru a o încheia.

Cum să înveţi să te ridici şi să pleci

Eforturile lui Corrine de a o implica pe Joan într-o conversaţie urmau logica faptului că existase, într-adevăr, ceva care o aruncase pe Joan într-o stare de detaşare

emoţională profundă, în alte cazuri, relaţiile trec pur şi simplu prin cicluri de apropiere-distanţare şi nu trebuie să încercăm să înţelegem fiecare detaliu minor. Un prieten bun se poate îndepărta de noi, îşi poate pierde interesul sau îşi poate găsi alţi prieteni cu care să îşi petreacă timpul. În aceste situaţii, femeile ar putea lua lecţii de la bărbaţi, care ştiu prea bine că nu totul trebuie luat în serios. Când un prieten nu investeşte la fel de mult ca noi în relaţia noastră, putem învăţa să ne mulţumim cu o poziţie mai puţin apropiată.

Deşi poate fi dureros, există cazuri când persoana pe care o iubim vrea să fie departe de noi, iar noi trebuie să acceptăm acest lucru. Prietenii noştri sunt liberi să îşi aleagă prietenii. Sentimentele lor pentru noi pot scădea în intensitate sau pot deveni mai puternice. Vrem ca toţi cei pe care îi iubim să fie prezenţe fidele şi constante în viaţa noastră, dar nu este întotdeauna posibil. Schimbarea şi impermanenţa fac parte din orice relaţie şi nu putem opri timpul în loc, oricât am încerca.

Niciunul dintre noi nu poate scăpa de respingere şi dezamăgire, decât dacă stăm cuminţi într-un colţ şi nu riscăm niciodată nimic. Dacă ne trăim viaţa curajos, vom trece prin respingeri şi pierderi care nu sunt corecte şi despre care nu se discută – dar le vom supravieţui. Uneori, în viaţă decizia corectă este să te ridici şi să pleci. Mi-aş dori să pot oferi o reţetă în şase paşi simpli pentru a atinge acest obiectiv cu uşurinţă, graţie şi eficienţă. Dar e nevoie de timp, credeţi-mă. Nu e destul să decidem că renunţarea este cea mai matură şi mai rezonabilă decizie pe care o putem lua şi gata, să se şi întâmple aşa.

Ralph, un prieten de-al meu din facultate, prinsese pe un perete din bucătăria sa un afiş pe care scria:

TREBUIE SĂ ÎNVEŢI SĂ TE RIDICI DE LA MASĂ ATUNCI CÂND NU SE MAI SERVEŞTE DRAGOSTE

Ralph adora posterul acela, şi eu la fel. Parcă îl văd stând în sediul Uniunii studenţilor din Madison, Wisconsin, repetând acele cuvinte ca pe o mantră, cu vocea lui de

bariton şi cu emfază. Uneori, avem de făcut ceva la fel de simplu sau la fel de dificil ca acest sfat.

Atenţie însă: sfatul meu este diferit dacă un membru important al familiei este cel care a întrerupt relaţia cu voi. Să zicem că nu sunteţi bine-veniţi în casa mamei voastre sau că fiica voastră adultă nu mai vorbeşte cu voi. Dacă în cazul vostru lucrurile stau aşa, soluţia este să *nu* vă ridicaţi de la masă.

Terapeuta de familie Monica McGoldrick remarcă faptul că, atunci când oamenii se căsătoresc, adesea fac un legământ în faţa lui Dumnezeu şi a oamenilor că vor rămâne unul alături de celălalt care sună aşa: „până când moartea ne va despărţi”. Dar noi ştim prea bine că mai bine de jumătate dintre căsătoriile acelea vor sfârşi cu un divorţ. Monica sugerează că poate ar fi mai înţelept să jurăm aceleaşi lucruri faţă de părinţii şi copiii noştri. Căsnicia durează atât timp cât durează, dar nu rămânem orfani de familia noastră de origine, oricât am încerca.

Într-o familie, distanţa şi răceala nu implică lipsa sentimentelor, cum am fi tentaţi să credem. („Ce fel de mamă şi-ar abandona copilul aşa?” sau „Cât de lipsit de inimă este dacă îşi neglijează mama în halul ăsta!”) în acest caz, distanţarea şi răceala vorbesc mai degrabă despre o intensitate emoţională care face contactul prea dificil sau dureros.

„FIUL MEU NU-MI VORBEŞTE!”

Cum faci să *nu* te ridici de la masă atunci când un membru important al familiei te-a dat la o parte? Urmează o poveste lungă, spusă pe scurt.

Jackie a venit să facă terapie cu mine pentru că fiul ei, Gregory, un inginer de succes, cu vârsta peste 20 de ani, nu mai voia să-i vorbească. Cu un an înainte, Jackie divorţase de tatăl lui Gregory şi se căsătorise cu un coleg de serviciu. Gregory îşi considera tatăl un partener-victimă şi se plasase ferm de partea acestuia. Refuzând orice contact cu mama lui şi cu noul ei soţ, el i-a spus: „Tu şi bărbatul acela nu veţi fi niciodată bine-veniţi în casa mea”.

Apoi a adăugat: „În ceea ce mă priveşte, nu mai am mamă”.

Când am cunoscut-o pe Jackie, aceasta făcuse deja nenumărate încercări de a se împăca cu fiul ei. A încercat să îl facă să judece „raţional” (ceea ce însemna, de fapt, a-l convinge să vadă situaţia din punctul ei de vedere). I-a trimis o scrisoare explicând contribuţia tatălui lui la problemele din căsnicia lor, scrisoare care nu a făcut decât să întărească loialitatea lui Greg faţă de tatăl său. Se ducea la uşa fiului ei şi apoi izbucnea în plâns când el nu o lăsa să intre. Într-un final, soţul lui Jackie s-a alăturat campaniei şi i-a scris lui Gregory o scrisoare despre cât de rănită se simte mama lui, rugându-l să o primească din nou în viaţa lui.

Aceste eforturi, cum era de prevăzut, au avut exact efectul contrar. În cele din urmă, Jackie a hotărât că, dacă Gregory va pretinde că nu mai are mamă, singura soluţie care îi rămăsese era să îl elimine şi ea din viaţa ei.

Pe muchie de cuţit

Jackie trebuia să accepte că fiul ei s-ar putea să nu-i mai vorbească niciodată. Însă a descoperit că nu era nevoie să îl elimine din viaţa ei. După cum am văzut, a ne descoperi vocea presupune să vorbim şi să acţionăm în concordanţă cu valorile şi credinţele noastre fundamentale, nu cu o atitudine provocată de reactivitatea emoţională. Un membru important al familiei poate alege să ne trateze ca şi cum n-am exista. Dar dacă valorile noastre nu ne permit să-i răspundem cu aceeaşi monedă, atunci nu ar trebui să procedăm la fel. Trebuie să ne definim diferenţele.

Poziţia lui Gregory era: „Nu am mamă”. Poziţia lui Jackie era: „Nu mă pot preface că nu am un fiu”. Această distincţie i-a permis lui Jackie să facă echilibristică pe o muchie de cuţit. Cum îţi manifeşti susţinerea pentru relaţie fără a încălca poziţia distantă adoptată de cealaltă parte? Cu ajutorul terapiei, Jackie a reuşit să îşi planifice calea.

Jackie a decis să-i trimită din când în când câte o

carte poştală, fără să ceară sau să aştepte vreun răspuns şi fără a încerca în vreun fel să schimbe opinia lui Gregory. În prima carte poştală, a scris un mesaj scurt în care recunoştea că decizia ei de a divorţa şi de a se recăsători îl făcuse să sufere. I-a spus că înţelege nevoia lui de spaţiu şi că nu vrea să îl deranjeze în vreun fel. Ea a explicat că îi trimite cartea poştală pentru că ar fi prea dureros pentru ea să nege existenţa propriului fiu – nu se putea preface că fiul ei nu există.

Jackie a continuat să-i trimită vederi de sărbători şi de ziua lui de naştere şi să lase câte un scurt mesaj pe robotul telefonic atunci când avea de transmis noutăţi importante petrecute în familie („Nu ştiu dacă ai aflat că unchiul Ed va fi operat de inimă săptămâna viitoare”). Şi-a redus aşteptările la zero cu privire la primirea unui răspuns. Comunicările ei erau scurte, calme şi trimise la intervale rezonabile. Dacă ar fi procedat altfel, ar fi desconsiderat graniţele pe care le stabilise Gregory. Într-o felicitare trimisă de ziua lui Gregory, Jackie i-a spus cât de mult îl iubeşte şi că, dacă va dori vreodată să se întâlnească la o cafea, ea de-abia aşteaptă invitaţia. Nu a încercat însă să-i schimbe părerea sau să-l convingă de ceva. Jackie a început în acelaşi timp să remedieze alte relaţii din propria familie de origine, care erau distante şi reci, şi s-a concentrat în principal pe acestea.

După doi ani de terapie, Jackie a aflat de la sora ei că Gregory se căsătoreşte. I-a trimis o scrisoare de felicitare, apoi un cadou de nuntă simbolic, pe care îl alesese cu grijă. Dar prima fisură în gheaţa existentă între fiu şi mamă a apărut abia după ce Gregory şi soţia lui, Marlene, au adoptat un băieţel. Marlene a sunat-o pe Jackie ca să-i mulţumească pentru cadoul pentru copil şi ca să o invite să le facă o vizită pentru a vedea copilul. Jackie ştia că Gregory va fi atunci la serviciu, dar a acceptat invitaţia cu plăcere, fără a sugera o altă oră de vizită. În timpul acestei prime întâlniri, ambele femei au fost prietenoase şi amabile. Jackie a vorbit despre cât de drăguţ este copilul şi

a rezistat tentaţiei de a povesti cât de mult o doare să fie respinsă de Gregory.

Jackie şi Gregory şi-au reparat relaţia după aproape patru ani de când Jackie mă contactase pentru a începe terapia. Gregory devenise mai înţelegător, mai temperat şi, cu timpul, a început să îşi includă mama în noua lui familie. Conversaţiile lor se concentrau asupra copilului, un subiect neutru şi încântător, în jurul căruia puteau interacţiona fără tensiuni. Dar chiar dacă Gregory nu ar mai fi vorbit vreodată cu mama lui, Jackie nu avea de gând să tacă total. Şi-a folosit de la început raţionamentul şi intuiţia pentru a găsi un echilibru, pentru a păstra deschise liniile de comunicare, fără a nesocoti dorinţa fiului ei de a refuza contactul. Desigur, Gregory putea alege între a citi cărţile ei poştale, a le azvârli necitite într-un sertar, a le arunca la gunoi sau chiar a le returna expeditorului. Tot ce putem spera e că el îşi va ierta mama pentru alegerile pe care aceasta le-a făcut şi că va alege să o includă în noua lui familie. Iertarea ar fi cel mai mare cadou pe care şi l-ar putea face sieşi şi fiului său.

Când vine vorba despre rupturi familiale care includ părinţi, bunici, copii şi fraţi, încerc să ajut oamenii să fie deosebit de perseverenţi şi de răbdători – pentru tot restul vieţii. Vă puteţi exprima dorinţa de a fi apropiaţi (care nu e acelaşi lucru cu a salva sau a ajuta un membru iresponsabil al familiei) şi de a păstra legătura. Nu trebuie să renunţaţi la speranţa că, într-o zi, veţi putea purta o conversaţie, chiar dacă vă veţi limita la discuţii despre vreme. Reconcilierea dorită s-ar putea să nu aibă loc niciodată, dar e important să fiţi siguri de poziţia voastră.

EPILOG

Fii ţie însuti credincios

Indiferent cât de clar ne exprimăm sau cât de creativ ne folosim vocea, indiferent de câtă perseverenţă dăm dovadă în efortul de a ne face auziţi, s-ar putea să nu obţinem niciodată rezultatele dorite. Poate că ceilalţi nu

vor reacţiona cu sensibilitate, empatie sau imparţialitate. Poate că vor refuza să răspundă pozitiv cererii noastre privind o simplă schimbare de conduită din partea lor. Poate că nici măcar nu vor accepta să purtăm un dialog. Cu toate acestea, noi putem alege, în continuare, comunicarea în locul tăcerii, ca o chestiune de onoare faţă de propria noastră nevoie pentru limbaj şi autodefinire.

Pe când eram copil, mamei îi plăcea să citeze din Shakespeare: „Însă mai cu seamă/ Fii ţie însuţi credincios”. Deşi Shakespeare a folosit acele cuvinte în sens ironic, puteţi trăi ghidându-vă după ele. Pentru că, dacă nu suntem sinceri cu noi înşine, vom ajunge să trăim vieţi incoerente, deconectate de ceilalţi, şi nu ne vom putea iubi cu adevărat nici pe noi, nici pe altcineva. Dar să nu uităm că a dispune de o voce autentică nu este acelaşi lucru cu francheţea lipsită de menajamente sau cu adevărul gol-goluţ. Mi s-a reamintit acest lucru zilele trecute, când prietena mea Jeffrey Ann m-a sunat să-mi spună: „Harriet, în timpul plimbării noastre de ieri am simţit că te-ai luat de mine. Mă analizai şi te concentrai asupra slăbiciunilor mele. Poate că era ceva adevăr în tot ce mi-ai spus, dar, în orice caz, nu mi-a căzut bine”. Avea absolută dreptate, în niciun moment al conversaţiei noastre ea nu îmi ceruse sfatul. Cine mă făcuse pe mine expertă în problemele ei? Şi la ce mai foloseau observaţiile mele sincere, corecte sau nu, dacă o făcuseră să se simtă prost? Mi-am cerut scuze, evident. De fapt, şi eu încheiasem conversaţia cu ea simţindu-mă prost, deci corpul meu realizase înaintea mea că ceva nu era tocmai în regulă.

Pe lângă faptul de a avea o voce spontană, avem nevoie de temperare şi de curaj pentru a experimenta aspecte noi, nefamiliare ale sinelui nostru. Uneori există o prăpastie între ceea ce spunem şi ce simţim cu adevărat. Acest lucru nu este neapărat o problemă. Comunicarea „sentimentelor adevărate”, deşi esenţială în anumite cazuri, este mult supraestimată atunci când este ridicată la

rangul de principiu de viaţă. Uneori, există o prăpastie între ceea ce spunem şi ceea ce aşteptăm de fapt de la o relaţie. Sau între ceea ce spunem şi persoana care sperăm să devenim. Sau între ceea ce spunem şi o valoare de bază, o credinţă sau un principiu de viaţă. *Asta* este o problemă reală.

A avea o voce autentică nu echivalează cu a vorbi mânaţi de reactivitate, de intransigenţă sau de critică exagerată. Este vorba maidegrabă despre a ne construi o individualitate mai puternică şi mai complexă, modelând-o după conduita pe care ne-am dori-o din partea celorlalţi, şi despre a regândi problemele din relaţiile noastre în mod transparent, creativ şi cu înţelepciune. A ne îndrepta în această direcţie cere din partea noastră nu graba de a spune totul, ci preocuparea pentru felul în care cuvintele noastre îi afectează pe ceilalţi.

Nu în ultimul rând, claritatea vocii noastre reflectă conştiinţa noastră de sine. A avea o voce autentică ne cere să trăim pe baza valorilor noastre fundamentale, mai degrabă decât ca reacţie la imaturitatea celeilalte persoane. Trebuie să ne controlăm propria imaturitate, ceea ce, în mod evident, este dificil de realizat atunci când suntem prinşi în vârtejul unor emoţii puternice. Trebuie să ne folosim atât înţelepciunea, cât şi intuiţia când luăm decizia de a ne lua o povară de pe inimă şi de a abandona chestiunea respectivă sau, dimpotrivă, de a duce o conversaţie dificilă la un alt nivel.

A ASCULTA ÎNSEAMNĂ A TE CONECTA

A avea o voce autentică presupune nu doar a vorbi cu înţelepciune, ci şi a asculta cum trebuie. Când ascultăm o persoană cu atenţie şi preocupare, validăm şi adâncim legătura dintre noi.

Am văzut cât de greu este să fim prezenţi din punct de vedere emoţional, să fim acolo cu toată fiinţa noastră, fără rezerve şi fără momente de neatenţie, atunci când ne confruntăm cu furia celuilalt, cu criticile, cu suferinţa sau, pur şi simplu, cu văicărelile acelei persoane. Trebuie să ne

definim limitele ascultării şi să refuzăm să ne implicăm în conversaţii dureroase sau care urmează o spirală descendentă. Cu toate acestea, mulţi dintre noi au probleme chiar şi atunci când vine vorba de *a fi* cu altă persoană, ca să nu mai vorbim despre a asculta cu toată fiinţa noastră, de a fi trup şi suflet alături de acea persoană.

O petrecere care a schimbat totul

De exemplu, prietena mea Andrey, din New York, o muziciană talentată care, printre altele, găteşte foarte bine, este o povestitoare minunată. Fiind singurul copil al unor părinţi care au răsfăţat-o, a fost mereu lăudată, ba chiar ridicată în slăvi, pentru talentul ei de a jongla cu cuvintele, pentru precocitatea ei şi stilul în care îi distra şi impresiona pe prietenii părinţilor ei şi pe alţi adulţi. Andrey nu şi-a modificat acest model de comportament nici la maturitate, mai ales în situaţiile când se află într-un grup. De multe ori, când o altă persoană povestea ceva, ea prindea prima pauză în discuţie pentru a completa: „Asta îmi aduce aminte de ceva ce mi s-a întâmplat”. Apoi continua cu o poveste, chiar mai dramatică şi mai lungă, despre excursia ei incredibilă la Paris sau despre experienţa terifiantă de a chema un taxi în Chicago.

Andrey era admirată de prietenii ei pentru că este o persoană atât de interesantă, iar asta o făcea să nu îşi dea seama de absenţa reciprocităţii din relaţiile ei. Oamenii erau impresionaţi de ea, dar, după ce petreceau un timp în compania ei, nu se simţeau cu nimic mai bogaţi sufleteşte. Andrey nu realiza că darul ascultării poate fi o calitate chiar mai importantă decât abilitatea de a vorbi splendid.

Un punct de cotitură a venit în timpul uneia dintre petrecerile ei elegante, la care participa un public select. Un invitat pe care îl ştiam doar din vedere, pe nume Stanley, a fost întrebat despre recentul diagnostic de cancer ovarian al fiicei sale. La puţin timp după ce bărbatul a început să vorbească, Andrey a spus: „Înţeleg exact ce simţi” şi a deviat conversaţia spre propria

experienţă, povestind despre confruntarea cu posibilitatea unei probleme medicale serioase, pe când era la facultate. A apucat să povestească timp de un minut sau două, când Stanley a început dintr-odată să plângă. Şi-a revenit imediat şi i-a cerut iertare gazdei, cu simplitate. „Îmi pare rău, Andrey”, a spus el cu voce blândă. „N-am vrut să te întrerup. Doar că nu pot asculta nimic acum, când sunt atât de îngrijorat din cauza fiicei mele”.

Stanley nu avea niciun motiv să-şi ceară scuze, desigur, iar Andrey ştia prea bine acest lucru. S-a ruşinat de lipsa ei de sensibilitate, iar acest incident nefericit a făcut-o să dea dovadă de mai mult discernământ şi să manifeste o mai mare capacitate de concentrare şi de autoobservaţie. Andrey mi-a spus că lacrimile lui Stanley au făcut-o să se simtă asemenea vrăjitorului din Oz, atunci când Toto a tras cortina şi a expus marea înşelăciune. Stanley scosese la iveală doar că Andrey este o persoană obişnuită, cu defectele ei, cu nesiguranţele ei, ca noi toţi, de altfel.

Andrey a decis să exerseze arta de a asculta. Era disciplinată în toate preocupările ei: gătitul, cântatul la flaut şi la violoncel. De data aceasta, se hotărâse să aplice aceeaşi strategie pentru a învăţa să-i asculte pe ceilalţi. La următoarea petrecere pe care a găzduit-o, a încercat doar să asculte şi să pună întrebări. Când era întrebată despre sine, Andrey făcea efortul de a răspunde simplu, fără a exagera cu detaliile şi sărind peste superlativele ei obişnuite.

Repetiţia face diferenţa, fie că ne dorim să ocupăm mai mult sau mai puţin spaţiu în faţa celorlalte persoane.

Desigur că Andrey nu şi-a schimbat complet obiceiurile printr-un singur efort uriaş de voinţă. Dar a continuat să facă eforturi în acest sens. În timp, această schimbare i-a permis nu doar să-i cunoască mai bine pe ceilalţi, ci şi să fie cunoscută de ei. Ea a acţionat în direcţia unei mai complete acceptări de sine şi a unei imagini mai echilibrate şi mai precise despre propria persoană. Andrey

a descoperit că a fi „un om obişnuit” nu este atât de groaznic cum îşi imaginase, ci o experienţă profund umană. Când lua cuvântul, o făcea cu mai multă grijă şi consideraţie. Schimbarea aceasta, care la început a presupus un „efort atent” din partea lui Andrey, a făcut-o în cele din urmă să se simtă mai relaxată (şi, de fapt, se simţea mai autentică). Pe de altă parte, evident că felul în care îi ascultăm pe oamenii pe care îi iubim este mai important decât cum ascultăm într-un cadru social sau de grup.

A asculta înseamnă a fi *şi* a face

Aşa cum atrăgea atenţia Ram Dass, suntem *fiinţe* umane, nu *făcături* umane. *A fi* este foarte dificil pentru unii dintre noi şi poate că este nevoie să exersăm tăcerea mai mult decât vorbirea.

Ascultarea empatică este însă activă. Mai întâi, s-ar putea să fie nevoie să o invităm pe cealaltă persoană să ne împărtăşească poveştile şi experienţele ei. Când oamenii suferă, adesea ei suferă de două ori: o dată, deoarece au trăit un eveniment dureros, iar a doua oară, pentru că membrii familiei sau prietenii apropiaţi nu vor să îi audă sau nu îşi exprimă dorinţa de a asculta *totul*. Observ mereu oameni care se iubesc, dar care sfârşesc prin a se trezi izolaţi în poziţii de singurătate extremă. Un părinte, de exemplu, nu vrea să „deranjeze” întrebându-şi fiul sau fiica despre o problemă dureroasă sau sensibilă, iar fiul sau fiica nu vrea să fie „o povară” pentru părinte, spunându-i lucruri dureroase, pe care aparent părintele nu doreşte să le audă. Nimic nu distruge şi nu creează mai multe pagube decât o politică de tipul „noi nu întrebăm, voi nu răspundeţi”, atunci când subiectul este important din punct de vedere emoţional.

Nimeni nu vrea să deranjeze sau să fie prea insistent, dar este mai bine să greşeşti dorind aflarea adevărului şi transmiţând invitaţii la dialog. Cara, o femeie pe care am întâlnit-o în şedinţele de terapie, avea o fiică de 25 de ani, Shawn, care era extrem de reţinută. Shawn fusese violată

în timpul facultăţii, iar părinţii ei îi oferiseră tot sprijinul emoţional, dar nu îi ceruseră niciodată detalii despre viol sau despre ce se întâmplase în perioada care urmase violului. Am încurajat-o pe Cara să redeschidă subiectul cu fata ei, să-şi exprime dorinţa de a şti ce s-a întâmplat atunci şi să-i mărturisească tristeţea ei pentru faptul că la momentul traumei nu dorise să afle mai multe detalii. Când a procedat astfel, Shawn i-a răspuns tăios: „Nu vreau să vorbesc despre asta”. A doua zi, Cara şi-a sunat fiica şi i-a spus: „Shawn, înţeleg perfect că nu vrei să vorbeşti despre ce s-a întâmplat. Nu vreau să te forţez sau să fiu prea insistentă, dar vreau să ştii că, dacă vreodată vei fi pregătită să vorbeşti despre asta, eu sunt aici şi te voi asculta”.

Mai târziu, Cara a abordat în mai multe rânduri subiectul, când a apărut ocazia, făcând-o cu grijă şi subtilitate. Cara ştia că ea însăşi jucase un rol important în consolidarea tăcerii fiicei ei privind subiectul violului, pentru că nu îi ceruse detalii la momentul respectiv şi pentru că nici nu pomenise subiectul în cei cinci ani care se scurseseră de atunci. Aşa că nu era suficient să dea undă verde o dată şi apoi să se retragă din nou în tăcere. Peste un timp, Shawn a răspuns într-adevăr invitaţiei mamei sale, iar relaţia dintre ele a devenit mai apropiată.

Indiferent de cuvintele pe care le folosim, putem lansa o invitaţie persoanelor apropiate pentru a ne spune poveştile lor, atunci când se simt pregătite. Atunci când cineva drag a găsit curajul de a depăşi o dificultate, şi noi trebuie să ne găsim curajul de a asculta, de a acorda o atenţie deplină şi de a nu renunţa la întrebarea: „Mai este ceva ce nu mi-ai spus?”

„În lucru”.

Încercarea de a conversa nu constă doar în a fi noi înşine, ci şi în a ne alege şinele, individualitatea, pentru că aşa-numitul sine se reinventează continuu, prin interacţiune cu ceilalţi. Şinele este întotdeauna „în lucru”.

În mod paradoxal, cu cât o relaţie este mai durabilă,

mai stabilă, cu atât suntem mai vulnerabili şi riscăm să ne împotmolim în conversaţii în care perspectiva sinelui propriu şi a celeilalte persoane devin strâmte şi rigide. Deconectarea de celălalt riscă să devină un mod de viaţă pentru oameni care împart aceeaşi casă, o istorie comună sau acelaşi pat. În acest sens, putem fi nevoiţi să facem eforturi speciale în cadrul relaţiilor de cuplu şi în viaţa de familie, pentru a ne implica în conversaţii inovatoare, care să creeze o perspectivă mai largă asupra a ceea ce suntem şi a traseului pe care îl pot urma relaţiile noastre.

Conversaţiile noastre ne reinventează. Prin conversaţie, dar şi prin tăcere, ne construim personalităţi mai cuprinzătoare sau mai sărace. Prin cuvintele noastre şi prin tăcerile noastre, îmbogăţim sau sărăcim individualitatea celeilalte persoane şi limităm sau extindem posibilităţile dintre noi. Modul în care ne folosim vocea determină calitatea relaţiilor noastre, ne face să înţelegem cine suntem cu adevărat, cum arată viaţa noastră şi în ce direcţie se poate îndrepta ea. Cu siguranţă că mizele sunt suficient de mari.

Note

Prolog: înapoi la groapa cu nisip

1 Am auzit povestea despre groapa cu nisip de la Janis Abrahms Spring, autoarea cărţii *After the Affair*: *Healing the Pain and Rebuilding Trust When a Partner Has Been Unfaithful* (HarperCollins, 1997) care îl citează pe rabinul Israel Stein.

Capitolul 1: Cum să vă găsiţi vocea

1 Adrienne Rich, „Women and Honor: Some Notes on Lying”, în *On Lies*, *Secrets*, *and Silence*: *Selected Prose*, *1966 – 1978*, (New York: W.W. Norton & Company, 1995).

Capitolul 2: Lecţii despre voce de la tatăl meu

1 Kat Duff, *The Alchemy of Illness* (New York: Crown, 1994).

Capitolul 3: Familia noastră de origine: aici am învăţat să (nu) vorbim

1 Le mulţumesc lui Betty Carter şi Monicăi

McGoldrick pentru cercetările lor asupra stadiilor predictibile şi impredictibile din ciclul vieţii şi stresul aferent acestora. Vezi şi Carter şi McGoldrick, editori, *The Expanded Family Cycle*: *Individual*, *Family*, *and Social Perspectives*, a III-a ediţie (Needham Height, Mass.: Allyn & Bacon, 1999).

2 Monica McGoldrick, „Ethnicity and Family Therapy: An Overview" în M. McGoldrick, J. Giordano şi J.K. Pearce, editori, *Ethnicity and Family Therapy*, a II-a ediţie (New York: Guilford Press, 1996).

Capitolul 4: Ar trebui să vă dezvăluiţi punctele vulnerabile?

1 Carol Tavris, „How Friendship Was Feminized", *New York Times*, 28 mai 1997.

2 „Between Living and Dying: A Conversation with Anne Finger about Abortion and Assisted Suicide", *Sun* (Chapel Hill, N.C.), nr. 252 (decembrie 1996).

3 Bell Hooks, *All about Love*: *New Visions* (New York: William Morrow & Co., 2000).

4 „atitudinea de consumator în ce priveşte experienţa": Michael Ventura, „A Primer on Death", în *Family Therapy Networker*, ian/feb 1996.

Capitolul 7: Dragostea vă poate prosti

1 „Eu i-aş ţintui chiloţii de podea": citat în Carolyn G. Heilbrun, *The Last Gift of Time*: *Life beyond Sixty* (New York: Ballantine Books, 1998).

Capitolul 10: Cum să creaţi o atmosferă caldă

1 Ellen Wachtel, *„We Love Each Other, But...?*: Simple *Secrets to Strengthen Your Relationship and Make Love Last* (New York: St. Martins Griffin, 1999); Betty Carter and Joan Peters, *Love*, *Honor*, *and Negoţiate*: *Making Your Marriage Work* (New York: Pocket Books, 1997).

2 John Mordechai Gottman şi Nan Silver, *The Seven Principles for Making Marriage Work* (New York: Three Rivers Press, 2000).

3 Regula STOP a lui Ellen Wachtel: Wachtel, *„We*

Love Each *Other*, *But*?

Capitolul 11: Bărbaţi care nu vorbesc/femei furioase

1 Munca mea cu familiile vitrege se bazează pe contribuţiile teoretice ale Monicăi McGoldrick şi ale lui Betty Carter.

Capitolul 13: Să-mi cer scuze? Nu spera prea mult în legătură cu chestiunea de a-i responsabiliza pe bărbaţi şi de a-l „invita pe cel care a greşit să îşi asume responsabilitatea”, sunt recunoscătoare discuţiilor avute cu terapeutul Julie Cisz, lucrărilor lui Alan Jenkins, inclusiv cărţii lui *Invitations to Responsability*: *The Terapeutic Engagement of Men Who Are Violent and Abusive* (Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications, 1990), cercetărilor lui Rhea Almeida şi ale colegilor ei. Vezi Rhea Almeida, Rosemary Woods, Theresa Messineo şi Roberto Font, „The Cultural Context Model”, în *revisioning Family Therapy*: *Race*, *Culture and Gender în clinical Practice*, editor Monica McGoldrick (New York: Guilford Press, 1998).

Capitolul 14: Reproşuri şi negativism:
când nu mai aveţi răbdare să ascultaţi

1 „Oy, am I toisty”: Leo Rosten, *The Joys of Yiddish* (New York: Pocket Books, 2000).

Nota autoarei despre mulţumirile adresate specialiştilor

Cărţile sunt rezultatul ideilor a numeroşi oameni. Nu există o metodă perfectă pentru a ne exprima adecvat recunoştinţa pentru toate persoanele şi ideile cărora le suntem îndatoraţi, mai ales atunci când autoarea nu se limitează la subiectul ei, ci cutreieră în lung şi în lat un teren vast. Îmi dau seama că pentru fiecare persoană amintită există nenumărate alte persoane care ar merita mulţumirile mele. Am decis, aşadar, să apelez la tuşe groase şi să mulţumesc unor categorii de teoreticieni care mi-au influenţat scrisul şi activitatea practică. Intenţia mea este de a recunoaşte contribuţiile lor specifice, dar mai ales de a onora simbolic persoanele – atât femei, cât şi

bărbaţi – de la care am avut de învăţat.

În acest sens, vreau să mulţumesc:

— Tuturor gânditoarelor feministe care au spus mereu adevărul, cu pasiune şi fără a cădea în capcana compromisurilor, şi care au contestat vehement convingerile tradiţionale despre ce este adevărat şi despre al cui adevăr contează.

— Lui Murray Bowen şi terapeuţilor de familie (inclusiv Katherine Kent) care au predat teoria lui şi m-au făcut să o înţeleg. Toate cărţile mele, inclusiv aceasta, se bazează pe teoria sistemelor familiale a lui Bowen.

— Programului *Womens Project în Family Therapy* (Betty Carter, Peggy Papp, Olga Silverstein şi Marianne Walters) şi Monicăi McGoldrick, pentru munca lor de pionierat cuprinzătoare şi creativă în domeniul relaţiilor de familie şi pentru întreaga lor activitate didactică.

— Lui Jean Baker Miller şi Centrului Stone, din Wellesley, Massachusetts (inclusiv Irene Stiver, Judith Jordan şi Janet Surrey, printre alţii), pentru abordarea relaţională inovatoare a dezvoltării feminine şi pentru contribuţiile lor teoretice la subiectul conectării şi al relaţiilor.

— Lui Michael White, David Epston, Alan Jenkins, Johnella Bird şi Kathy Weingarten, pentru lucrarea lor narativă (pentru mine a reprezentat o nouă perspectivă teoretică), radicală prin dăruirea de a facilita conversaţii respectuoase şi bogate în conţinut între terapeut şi client/pacient.

— Lui Carol Gilligan, Deborah Tannen, Mary Pipher şi celorlalţi autori care au făcut ca subiectul academic al vocii feminine să ajungă în conştiinţa majoritară. Mulţumiri şi lui Ron Taffel, lui Stephen Bergman (numele real al lui Samuel Shem) şi Terrence Real, printre alţii, care au scris despre dificultăţile cu care se confruntă bărbaţii, şi lui Edward Hallowell pentru cartea sa, *Connect*.

— Clinicii Menninger, pentru că a fost a doua mea

casă din punct de vedere profesional (începând cu anul 1972, când am beneficiat acolo de o bursă postdoctorală în psihologie clinică). În timp ce terminam de scris această carte, am aflat cu tristeţe că Clinica Menninger îşi închide sediul din Topeka.

— Lui Emily Kofron, pentru că este *atât* colega, *cât şi* prietena mea, cea pe ale cărei dragoste, sprijin, sfat şi bun-simţ mă bazez în totalitate. Fie ca noi două să trăim mereu ca acum, la o aruncătură de băţ una de cealaltă.